



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુર્મ પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુવેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ પંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુવેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (આનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્થો.”

પુસ્તક ૪ થું.]

જાનેવારી ૧૯૧૧.

અંક ૧ લો.

વર્ષારંભે ધન્વન્તરિ-સ્તુતિ.

(છપ્પયજ્ઞ.)

નમો પદ્મ તત્વજ્ઞ સુન્દર ધન્વન્તરિ હિતકર,

નમો શ્રેષ્ઠ આભિરામ જગવિહિત સદાનંદવર;

નમો ધીર વર વીર સુધઃ ભર્મજ્ઞ દયાકર,

નમો અભયપ્રદ વિભજા પુલ્કિદાયક અંભરાભર;

પદયુગલ પુનીતપર શિર ધરી હર્ષદ જન ચિતવે ચરણ,

જય જય સુભણ શુભવાન પ્રિય શ્રેયકરણ વ્યાધીહરણ. ૧

ધનસ અંગ શિર જટા ભાસ સ્થલ ચમક દમક દ્યુતિ,

દયા સુક્ત દ્રવ્ય વિભજા અધર વિદુમ મંદહર કૃતિ;

ચતુર્ભાહુ આનંતુ હીર્ષ સુખદાયક શુભમતિ,

૧. તે ચારે હાથને જે સુન્દર પુરૂષો છે તેમ પૂર્ણપણે આજખી શકે છે. જેવી રીતે પરમાત્મા શ્રી વિષ્ણુ ભગવાનનું ધ્યાન કરનારાઓ તેમના ચાર હાથ કર્યે છે તે હાથ શામ, હસ્તર, ખડ્ગ અને અર્ધવં રૂપી ચાર વેદ રૂપક છે. તે પ્રમાણે ધન્વન્તરીના ચાર હાથ વૈદ્ય જ્ઞાન, સંમધમાં ચાર પ્રકારની શુદ્ધિ શુદ્ધી થાઓ જતાવવારૂપ છે.

ઉર વિશાળ ગલ પુષ્પ શ્રેષ્ઠ સામુદ્રિક સમસ્થિતિ;
ભુજ ચાર રૂપ શાખા મુખદ અમૃત સમ વિલસે સરસ,
તે સ્વરૂપ કવિ હર્ષદ કહે સુન્દર પુરૂષ પામે દરસ.

૧.

૨

એક વિમળ ભુજ ગદ નિદાન રૂપક મુખદાયક,
દ્વિતિય ભુજ વનસ્પતિ શુભ શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા લાયક;
તૃતિય બાહુ કુદરતિ પ્રયોગ થકિ વ્યાધિ વિનાશક,
ભુજ ચતુર્થ હઠયોગ માર્ગપ્રદ પ્રાણપ્રકાશક;
ત્યમ ચાર બાહુ ન્યારાં સરસ મુખદ શ્રેયકર કલ્પતરૂ,
હર્ષદ ધન્વંતરિ ચરણમાં પ્રેમ સહિત મસ્તક ધરૂં.

.૩

તે ચાર હાથ પૈકી એક હાથ રોગનું નિદાન કરવારૂપ છે. અનેક વ્યાધિયોની ઉત્પત્તિ કયા કાળમાં ને યા કારણથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા તે વ્યાધિને ઝોળખવાને માટે કેહેવાં ચિન્હ હોય, તથા કુદરતિ છએ રૂપમાં કુદરતિ વાત પિત્ત અને કફની થતિ ઉત્પત્તિ બાબતનો નિમ્ન, એ વીગરે જે નિદાન કરવામાં આવે છે અને તે નિદાન કરવાની જે શક્તિ છે તે રૂપી એક હાથ છે. બીજો હાથ દરેક વનસ્પતિના શુભદોષનું વર્ણનરૂપક છે, કે તે વનસ્પતિયોમાં જે શુભ રહ્યા છે તે રોગનું નિદાન કરેલાને શમન કરવારૂપ શોભા પાત્ર છે. જેમકે પિત્તના સ્વરૂપનું ન્યારે નિદાન થયું ત્યારે વીરજનાવાળા, રતાંજળી, ચંદન, સાકરનું શરૂત વીગરે ચિકિત્સા શમન કરવા રૂપ છે. ત્રીજો હાથ, કુદરતિ (નિચરોપચિ) મતદર્શક છે. કુદરતિ વસ્તુથી કુદરતિ વ્યાધિનો નાશ કરવાને જે સાધન છે તે સ્વરૂપે ત્રીજો હાથ છે. દરેક જાતનાં વનસ્પતિનું ગણણ કરવાથી તે રૂપમાં યતા વ્યાધિ દૂર થાય છે. પંચતત્ત્વ, અગ્નિ, આકાશ, વાયુ, જળ, પૃથ્વી, તથા વીજળી અને ઓંનાં કિરણો, તથા કુદરતથી ઉત્પન્ન થએલા રંગ, વીગરે પંચ-તત્ત્વથી ઉત્પન્ન યતા શરીરમાં યતા વ્યાધિને ઉપર બતાવેલી કુદરતિ વસ્તુથી નાશ કરવામાં આવે છે. ચોથો હાથ હઠ યોગ માર્ગ બતાવનારો છે; હઠયોગમાં પ્રાણ (વાયુ) સાથે મનની ઔકચ-એકાચ વૃત્તિ હારાએ અહરંદ્રમાં રોકવાથી સમાધી સિદ્ધ ન્યારે થાય છે ત્યારે તે પ્રાણ સાથે મન ઔકચ (લીન) પામેલું જ્ઞાનંદમય રહે છે. ચંચળ મનને કબજે રાખવાને માટે હઠયોગ છે. યોગની બે શાખાઓ છે-૧ રાજયોગ, અને બીજો હઠયોગ, અનુભવ વિવેક જ્ઞાન હારાએ મનની ચંચળ વૃત્તિને સ્થિર રાખીને એકાચતા પ્રાપ્ત કરવી તેને રાજયોગ કહે છે. અને પ્રાણવાયુ હારાએ મનને તેમાં ત્રિસ કરીને અહરંદ્ર હારાએ પવનને રોકવો તેને હઠ-યોગ કહે છે. તે હઠયોગ માટે યમ નિયમ ધારણા ધ્યાન પ્રાણાયામ અને સમાધી વિગેરે મહ-ર્ષિઓએ વર્ણન કર્યું છે તે સમગ્ર શાખા આયુર્વેદની છે. સમગ્ર એ વિચારૂપ ધન્વંતરીના ચોથો હાથ છે. એ ચારે હાથ સરસ^૧-મુખદ^૨-શ્રેયકર^૩-કલ્પતરૂ^૪ છે એટલે કે-પેહેલો હાથ ગદનિદાન કરવારૂપ હોવાથી સરસ (તે તત્ત્વવિદ્યામાં અનુભવરૂપી રસની પ્રાપ્તિ કરવારૂપ) છે; અને બીજો હાથ વનસ્પતિયોના શુભ દોષ બતાવીને ચિકિત્સારૂપ હોવાથી મુખદ (કેવળ મુખ આપનાર) છે, ત્રીજો હાથ કુદરતિ વસ્તુ દિશાથી કુદરતિ વ્યાધિનો નાશ કરવારૂપ શ્રેયકર (કર્યાણુ કરવારૂપ) છે-અને ચોથા હાથની બલિહારી એવી તો અવર્ણનીય છે કે તેના પ્રભાવથી પ્રાણવાયુ હારાએ ત્રિદાગમની થવાની શક્તિ મળે. છે તેના માટે તે હાથને કલ્પનરૂપી ઉપમા આપવામાં આવે છે. એવા અતુલનું ધન્વંતરીના પાદારવિદમાં મારૂ મસ્તક મુખી નમસ્કાર કરૂં છું—

આશિર્વાદ.

(લાવણી સાદી)

લલુ' કરે લગવાન સર્વનું લવલયન્યાધિ દૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે.
ન્યાધિ રહિત તન સ્વરૂપ રહો ઉદ્યોગ વિષે મન મસ્ત રહો,
સદા ચરણ સદ્ધર્મ કર્મમાં સત્ય માર્ગપર સ્વસ્થ રહો;
રહો ભક્તિ નિત પ્રિટિશ રાજપર એજ ભક્તિધિ દુરસ્ત રહો,
દેશોત્તતિ હિત શ્રેષ્ઠ કાર્યમાં ઉત્તમ બુદ્ધિ પ્રશસ્ત રહો,
યુગલખેર લેપટ હુન્યાઓ મુળ છુયાવીને અસ્ત રહો,
વિદ્યન જોઈને હૃદય પામતા જન સઘળા બેદસ્ત રહો,
નીતિ માર્ગથી લલુ' કરે પરમેશ્વર સુખઅંકુર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે.

૧

આ સઘળી સૃષ્ટિમાં સર્વે ન્યારા ન્યારા દીસે જન,
દેશ હવા સ્થળ કાળ પ્રમાણે ન્યારી રૂઢી બળ બંધન.
તદપિ બુદ્ધિ બળની બલિહારી જેમાં નથી જાત કે તન,
તે વિવેક છે અજાત વસ્તુ સહુમાં ચળકે જેમ રતન,
તેથી સજ્જન સઘળા જે કો સૃષ્ટિમાં વિલસે શુભ ધન,
તે સર્વે આનંદ મેળવે એજ કહું છું સત્ય વચન,
સર્વે મિત્ર ભ્રાત છે માહરા તે સહુનું દુખ ચૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે.
જે પરમારથ પર તત્પર થઈ પોતાનું ધન ખચાર કરે,
જે જન તન મન ધન અર્પિને સર્વે હિતાર્થક ખ્યાર કરે,
જે જન દેશ વિદેશ ફરીને સુખોદ દષ્ટ શુભ કાર કરે,
જે જન નિજ તન ફના સમજીને ઉત્તમમાર્ગ તયાર કરે,
તે જનને કર આ ધનવંતરી પ્રેમ સહિત પ્રતિભાસ કરે,
વિવિધ વ્યાધિહર વિધિવિધાનના વિશદ વિષય સ્નેહ ઉચરે,

૨

સત્ય લાવનાથી સંતત પ્રિય શુભ મનોર્થ પરિપૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે.
સદય હૃદય મર્મજ સુજના હૃદય વિષેજ નિવાસ કરે,
શોધક બોધક તત્વલેહનો જાણનારમાં ભાસ કરે,
પંચ તત્વના અંકુરનો જે અનુભવિ છે ત્યાં પ્રકાશ કરે,
કુદરતિ જેલ જેલાડુ કેરા મનમૈદાનમાં સદ્ય ફરે,

૩

અનુભવિયોના અનુભવ હૃદયે સ્વતંત્ર યુક્ત હૃદલાસ કરે,
 તત્ત્વલેદનો બોધ બતાવી આનંદ સહિત વિલાસ કરે,
 જગજીવન જગનાયક જગમાં જનહિત બેશ જરૂર કરે,
 સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બાળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે. ૪
 કવિ હર્ષદની હર્ષદ વાણી સહુનું ચિત દિલદાર કરે,
 ધન્વંતરિ માલિકના વચને સહુનાં હૃદય ઉદાર કરે,
 આ ધન્વંતરિ કેશં વચનો વ્યાધીનો પરિહાર કરે,
 સ પ્રમાણ વચનો સાંભળીને સુમનનો સુવિચાર કરે,
 શ્રદ્ધા ધૈર્ય સત્ય વ્રત આદિ બ્રહ્મચર્યપર પ્યાર કરે,
 તે જન વિદ્ય રહિત નિશ્ચયથી અલ્પ મૃત્યુને ઠાર કરે,
 ચિતચાહક ગ્રાહક જન કેશં દિવ્ય જ્ઞાન મશાહૂર કરે,
 સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બાળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે, ૫

નેચરો પથિ પ્રયોગ.

“જીવના લય.”

(લેખક—રાજકવિ-હર્ષદરાય સુંદરલાલ સુનશી.)

અમદાવાદમાં રાયપુર દરવાજા બહાર કાકરીયા તરફ જતાં, ડાબી બા-
 ‘લુએ જે બંગલો આવે છે તેમાં “જીવનાલય” એ નામનો મકાન ખુલ્લો
 કરવામાં આવ્યો છે. એ જીવનાલય રયાન આખા હિંદમાં પહેલવહેલું અને
 એકજ આરંભ પામ્યું છે એમ કહિયે તો ખસ છે.

આપણું શરીર (સ્થૂળ દેહ) કુદરત (નેચર) થી બન્યું છે, અને તેમાં
 રક્તસ્નાયુ, (લોહીનું વેહેવું) તથા તેમાં કુદરતિ આત્મા, તથા તે કુદરતિ સ્થૂળ
 શરીરમાં વાત પિત્ત કફ આદિક વધારા ઘટારાથી થતા વ્યાધિયોને કુદરતિ
 વસ્તુઓથી એટલે આકાશમાંનો સૂર્યપ્રકાશ (કિરણોથી) તથા તે કિરણોને જીવા-
 જીવા રંગવાળી પારદર્શક વસ્તુમાં ઉતારીને જીવા જીવા રોગને નાબુદ કરવાની
 કુદરતિ ઘણી ક્રિયાઓ (નિયંત્રણો) છે, તેની રોધ પાટ્યાલ્ય દેશના તત્ત્વજ્ઞ
 વિદ્વાનોએ કરેલી છે ને તેઓ તેમાં ઉત્તમ રીતે કૃતેહ પામેલા છે. તે કામમાં
 આગેવાની તથા તેનો બહોળો અનુભવ મેળવીને રોકડર મિસ્તર માહાદેવપ્રસાદ ઇ.
 એમ. ઇ. એન. ડી. આ હિંદ પ્રજાની સેવા બતાવવાને તયાર થયેલા છે અને
 ઉપર બતાવેલી જગો મુકરર કરી છે—તેના મારે હું નીચે પ્રમાણે કવિતા
 લખીને મારો વિચાર દર્શાવું છું—

(એકનીસા સવૈયા.)

- રાયપુર દરવાજાની બાહિર રમણિક દીસે જહાં મકાન,
નૂતન શ્રેષ્ઠ જીવનાલયનું નિરખે કરે પ્રમાણુ નિદાન;
મને ઘણું આશ્ચર્ય હૃદયમાં ગાવા ઇચ્છું છું ગુણ ગાન,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧
- ધન્વંતરિ માસિકના તંત્રિ વક્રીલ લોગીલાલ પ્રકાશ,
વૈદ્યકમાં પ્રખ્યાત પૂર્ણ છે ગામ વિમ્બનગર મધ્ય નિવાસ;
તેહ તણા ગુણવાન પુત્ર મહાદેવપ્રસાદ ગુણસ મુજાણુ,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૨
- ઈ, એમ, ઇ, એન, ડી, ઇલ્કાળથી અનુલવિ છે મહાદેવપ્રસાદ,
વગર ઔષધે દર્દ મટાડે એજ વિચાર કરીને યાદ;
કુદરતિ રચના પંચ તત્વથી પ્રયોગ કેરું કરે સંધાન,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૩
- જોતાં દિલ આશ્ચર્ય પામશે વ્યાધીનો ન્યાં ધાય વિનાશ,
વિના વનસ્પતિ વિના ઔષધી જોશે કુદરત ખેલ પ્રકાશ;
નામ '“નેચરોપથી”' કહે છે ઇલ્કાળ મધ્યે કરી નિદાન,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૪
- પાણી પ્રકાશ ને વળિ વિદ્યુત આંદોલન વિધ વિધના રંગ,
ઘર્ષણ થાપી મર્દન મૃતિકા મિતાહાર વ્યાયામ પ્રસંગ;
ફળાહાર ને પચ્ય ઇત્યાદિક કુદરતિ તેર પ્રકાર નિદાન,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૫
- ઉષ્ણ શીત જળ સ્નાન કરાવી તે ચક્રી વ્યાધી કરે છે દૂર,
વરાળથી તન છિદ્ર શોષીને પરસ્વેદનો દે અંકુર;
એજ વખતમાં ચમત્કારના ખેલ ઉપર થઇયે કુરબાન,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૬
- સૂર્યકિરણના પ્રકાશથી જે રોગ મટે તેના છે સાર,
પૃથક પૃથક કાર્યના રંગ સહ કિર્ણ વપુ પર કરે પ્રસાર;
એ અદ્ભુત ખેલથી નિશ્ચય દૂર થાય છે રોગ તુક્ષાન,
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૭
- સૂર્યકિરણમાં અનેક ગુણ છે તે ગુણ મિશ્રિત રંગ ખહાર,
શ્વેત સ્વામ નીલો પીળો વળિ રક્ત રંગ ઇત્યાદિ પ્રકાર;
તેમાં જળ મિશ્રત પ્રકાશથી વ્યાધિ વિદારણનું છે માન;
જીવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૮
- આન્દોલનની ક્રિયા અનજ છે રક્તવાહિનિ કરે સચેત,
રક્ત ઉપર તે અસર કરે છે તે ચક્રિ સુખનું મળે નિકેત;

- એજ ક્રિયાને સ્પંદન કહે છે બાણિ શકે જે બુદ્ધિનિધાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૯
- ઉદરવ્યાધિ આક્રમ રોગપર મળવર્ધન પર મર્દનકાર,
 તે પ્રયોગથી વસ્તુ ક્રિયાની ઔષધની જ્યાં નથિ દરકાર;
 શારીરિક ધન પ્રાપ્ત થવાને ઉત્તમ એ છે અજ્ઞાન વિધાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૦
- કયા રોગપર મિતાહાર છે જઠરાસી ક્યમ પ્રગટે સદ્ય,
 તે પ્રકાર છે વગર દવાથી નથિ કથિ શકતો છે અનવદ્ય;
 હું બાણું છું હિંદદેશમાં પ્રથમ દિસે છે આજ દુકાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૧
- નથિ ખલ ખતો નથિ ઉકાળો નથિ ચૂર્ણ કે ગુટિકા સાર,
 નથિ અવલોહ ફાંટ ઇત્યાદિક તૈલ્ય પ્રતાદિક કોઇ પ્રકાર;
 નથિ કોઇ પેટ'ટ વસ્તુઓ નથિ એહેરી વસ્તુપર ધ્યાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૨
- નથી ધાતુ ઉપધાતુ પારદ હંશુલ અખરખ લોહ પ્રકાર,
 નથિ ઝહરકુચિલા ધ્રુવિનિયા નથિ વનસ્પતિ તણો વિચાર;
 કુદરત તનપર કુદરત વ્યાધી તે પર કુદરત ક્રિયા નિદાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૩
- અજ્ઞાનજ્ઞાન નેચરોપથીનું શોધક છે પાશ્ચાત્ય પ્રદેશ,
 ધન્ય તત્ત્વશોધક તે નરને જનહિત માટે. કયો દેશે;
 એજ તત્ત્વશોધક સાત્ત્વિક ગુણ સુક્ત તાણું કરે પયપાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૪
- ભુવો તમે પાતાળનિવાસી અમેરિકન જન ગુણલંકાર,
 વિદ્યુતક્રિયા વસ્તુ મિશ્રણથી ફોનોગ્રાફ કયો તૈયાર,
 ધ્વની પ્રવેશ કરે છે તેમાં સંભળાવે છે ઉત્તમ ગાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૫
- પંચ તત્ત્વનું બળ કેવું છે તત્ત્વતણા ન્યારા ગુણ જેહ,
 શામાં અધિક નૂન્યતા દીસે નિરખે છે કરિ વિચાર તેહ;
 તે પ્રકાર નેચરોપથીના કાર્યતાણું પ્રગટાવ્યું ભાન,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૬
- કવિ હર્ષદ હું હર્ષદ માટે કંઈક લખું છું થઈ પ્રસન્ન,
 વિના અનુભવે અનુભવિ થઈને સદાનંદમાં રહે નિજ મન,
 ગુણિ વિદ્વાન ચતુર જન સધળા કરી ભુવો સાદ્રશ્ય પ્રમાણ,
 ભુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૭

The Discovery of Circulation.

"We are all of us, even in this farthest West, even in this closing year of the nineteenth century, Children of our Fathers"; so said Sir Michel Foster some years ago when on a visit to America. This is no where more clearly exemplified than in the history of circulation: no revolutionising change has been made in our ideas in this department of physiology since Harvey published his *Exercitatio* and Malpighi his *Observationes*. To comprehend fully the importance of these discoveries one has to go back to the ideas entertained about the functions of the heart and blood vessels before the advent of these great men.

In the times of the Greeks men began to peep into Nature's secrets and Aristotle who laid the foundation of almost all departments of philosophy taught that blood was elaborated in the liver from the food, and carried to the heart whence it was sent to the body generally through the veins. The Alexandrian school which followed him recognised the presence of arteries, but thought that they were merely air-tubes, whose function was to convey a subtle kind of air or spirit to the tissues.

The great Galen in the second century of the Christian era worked out his own theory of circulation, which held sway over the minds of men for more than a thousand years. He taught that blood was created from food in the liver and was endowed with certain nutritive qualities called "natural spirits". From the liver this crude blood was carried to the right side of the heart; some of it passed from the right ventricle, there to mix with the air drawn from the lungs through the pulmonary veins by the expansion of the heart. This mixture of blood and air was acted upon by "that heat which is innate in the heart, which was placed there as the source of heat of the body by God in the beginning of life and which remains there until death," and was imbued with "vital spirits" and so fitted for its higher duties. From the right side of the heart there was a flow and an ebb along the veins of crude blood to the body generally and to the lung for the purpose of nutrition; and from the left side also a flow and an ebb along the arteries of blood imbued with vital spirits to give the organs the power of exercising their vital actions,

Such was then the doctrine unquestioningly believed in during the middle ages. The first person to question the authority of this "Prince of Medicine" was Andreas Vesalius, whose motto ("He who espouses science must not marry a wife, he cannot be true to both") deserves to be widely known. To him we are indebted for placing anatomy on a sound basis and though he did not make any physiological discovery himself, he shattered the idol of authority elevating in its pedestal that of the more fruitful goddess, experience. The *Restitutio Christianismi* is the only work we need mention between this period and the publication of the *Exercitatio*. Michael Servetus, its author, was more of a theologian and studied anatomy as a path leading to the knowledge of God. He rejected wholly and unreservedly the passage of blood through the septum and this shows his grasp of the true features of pulmonary circulation. His words are: "The subtle blood is driven by a long passage through the lungs and rendered yellow and from the artery-like vein (pulmonary artery) is poured into the vein-like artery."

In order to appreciate fully the revolution of ideas caused by Harvey's discovery let us here recapitulate the physiology of circulation as known to the physicians at the end of the sixteenth century-as expounded by the greatest teacher of the times, Fabricius, whose classes were so crowded that a new theatre had to be built for him, and who drew to Padua students from all Europe even from distant Britain.

He believed in the existence of two different kinds of blood in the arteries and veins circulating to the tissues in an irregular slow way like the crowd in the streets. He also taught the existence of a pervious septum permeated by invisible pores, and recognised the absence of motor power in the heart, its pulsation being only due to the expansion of spirits and its use the proper mixture of the latter with blood.

The year 1628 saw the publication of a modest tract entitled *Exercitatio de Motu Cordis et Sanguinis* by William Harvey, Physician to St. Bartholomew's Hospital—a tract destined to make an epoch in the history of medicine. Starting with a study of the movements of the heart itself "in many vivisections, in many

animals," Harvey first establishes that the active phase of the heart or its systole is that in which the ventricles contract and empty themselves and not the expansion during which blood is sucked in. He then points out that arterial pulse is synchronous with the systole of the heart and that the arteries expand because they are filled and not that they enlarge in order to fill. A true grasp of the movements of the heart leads him on to a truer conception of the pulmonary circuit than had hitherto been entertained. Galen had said that only a part of the blood in the right ventricle passed through the septum and Servetus had expounded that only a part went from the right to the left heart through the lungs. Harvey saw no grounds for this and is the first to maintain that all blood passes through the pulmonary circuit.

Then by a quantitative or physico-mechanical argument he establishes the continuity of the greater circuit. Taking a very long figure for the quantity of blood transmitted by each cardiac beat he shows how in a short time the blood contained in the whole body passes through the heart. Hence the blood going to the tissues through the arteries cannot be supplied by the veins as a result of the elaboration of food. "Not finding it possible that this could be supplied by the juices of the ingested aliment, without veins being drained and arteries ruptured through excessive charge of blood, *unless blood somehow find its way back from the arteries to the veins*, and so return to the right side of the heart, I began to think whether there might not be *a motion as it were in a circle*." This conclusion seemed to its discoverer "of so novel and unheard of character that in putting it forward he not only feared injury to himself from the envy of a few, but trembled lest he might have mankind at large as his enemies."

Now it was clear to him why the heart got emptied when the vena cava was tied and swelled when the aorta was ligatured, and why an animal could be bled to death from an opening in a single vein. The effects of loose and tight ligatures on limbs and the functions of the venous valves were now easily explained. The only flaw in all this lucid argument was as to how the

blood got from the arteries to the veins. For this no explanation was available and Harvey himself suggests none.

The same year that saw the publication of the immortal *Exercitatio* witnessed the birth in Italy of another man Marcello Malpighi who was destined to supply this link in Harvey's chain. Contrary to the motto of his great predecessor and countryman Vesalius, immediately after his admission to the Doctorate he married the cultured Francesca who stood by his side till a few weeks before his death a tender and cultivated helpmeet, taking a keen interest in his work and spurring him on to greater efforts. In the meantime the microscope had been discovered and Malpighi was the first to apply it to the investigation of the structure of the lung. Examining the organs of the frog and the tortoise he came to the conclusion that "blood was never poured into empty spaces but was always contained within tubules which on account of their exquisite fineness escape our senses." This was the first demonstration of the capillaries, which convinced beyond doubt the few who still looked upon the Englishman's work with scepticism.

The crucial idea of modern physiology—the one on which all superstructure rests—that the vital unit, the cell, is bathed in a fluid which brings to it oxygen-bearing blood through the arteries and carries away blood vitiated by the products of its metabolic activity through the venous channels—this very idea is irreconcilable with the Galenic doctrine. So long as the mystery of "Spirits" held sway over the minds of men inquiry was at a standstill. But once the fundamental mechanical ideas were grasped and "Spirits" done away with, physiology advanced by leaps and bounds. The value of Harvey's work, therefore, lies not only in that he established beyond doubt the mechanism of circulation nor only in that he was the first to supplement observation by experiment but in that he laid the foundation of modern physiology by clearing the way for the true interpretation of the functions of the organs.

"HIMI."



The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(BY THE REV. S. BOSWIN, S. J., PROFESSOR OF ENGLISH,
ST. XAVIER'S COLLEGE.)

Cast of Characters.

Dt. Stockwell	Physician.
Timothy Subtle	His office boy.
Mr. Diggory	1st Victim of Timothy.
„ Calvert	2nd „ „ „
„ Sims	3rd „ „ „
„ Jones	4th „ „ „
„ Allwell	Notary Public.

SCENE I. (*The Doctor discovered alone.*)

Doctor: (Alone arranging his stock of medicine.) Well, a trying business this. Taking stock of the medicines, overhauling all the shelves and cases;—and only half done;—all the things topsy-turvy.—(Taking out his watch). But mercy here it's 9 o'clock and at ten I must be on my round of visits! Can I leave these drugs in this disorder; all the bottles mixed up higgledy-piggledy?—the pills where the sweetstuffs ought to be, and the strongest physic where I used to keep the cordials; and some of them even labeled wrong! But it doesn't matter; duty calls me away and I can finish the work when I come back. I'll just make the place look a little more orderly and then go. Besides, I leave my trusty servant Timothy in the office and I have known him these two years for an intelligent and hard working young man, though it would be to his advantage if he grumbled a little less and knew what a kind master he has in me. (Putting on his hat and taking his stick) I have given orders to Tim to mind the office meantime and to report me absent to any chance calls. (Taking out his pocket-book): So I May be safely going; I believe Mr. Allwell the Notary is the first on the visit-roll. (*Exit.*)

SCENE II (*Enter Timothy.*)

Tim ;—(Engaged with the Doctor's boots). Not a drop of rain for the last three weeks and these here boots quite covered with a cake of mud ! That beats an honest servant like myself entirely ! Where in the name of goodness does my master go stumbling about to get so dirty, that is what I should like to know ? Just the way of these learned people. This morning (walking) I had his stocking washed and they could not have been dirtier if he had taken a walk through all the drains and gutters of the place. (Taking the boots up). He must by all means be botanising, as he calls it. Botanising ! Ha, ha, ha, (pacing boot and brush) a queer branch of learning : Botanising. As much as I know of it, it means to leave the ordinary road, and tumble into a swamp, go knee-deep through mud, pull up a few rotten old roots, that even a starving cow would not touch and then drag home a whole cartload of mud at his heels for the comfort of his servant, Pshaw ! Humbug I say ! (Putting boots away). There they are now nicely polished. He may go again and spoil them with his botanising. But now to put the room in order. (Pointing to one of the cases). That I am by no means to touch ; it might create disorder, he said. I should like to know how it is possible to make it more disorderly. See there he has got his gown under a heap of books. (Pulling it out and putting it on before a mirror). Really a fine thing, a magnificent gown. By the powers, Tim, what a charming creature you are !—A thought strikes me. (Taking up the Doctor's hat). What if I were to play the doctor myself ! He said he would absent till dinner time. Let us see. (Putting on the hat). Capital ! (A rap is heard at the door—Starting). Why, that is surely a patient. Just the article wanted. But he is a bit too early. I'll ask him to wait for his turn in the antechamber. (Looks slyly out of the room, then closes and holds the door fast and cries aloud). Ah good morning Sir ; beg pardon, busily engaged a few minutes ; you shall be the next patient attended to ; kindly take a seat. (Returning to middle of stage). Now the thing is this. I must carefully take stock of what medicines I can safely administer because I do not just want to poison any one (Reviewing cases and shelves). Here are the sugared pills the doctor

gave me myself for dyspepsia. Here are the cordials which I have known from my secret experience do immense good to the healthy and certinly no harm to the sick. And here is my old friend the whiskey bottle (reading the label). Highland Dew : something for stouter patients.—Now all's ready. I'm prepared for any case. (Speaking out to stranger). Will you step in please (Enter Diggorry).

(To be continued.)

વર્ષારંભે ગ્રાહકોને નમ્ર નિવેદન.

(લેખક તંત્રી —)



“ધન્વંતરિ” માસિકનું તૃતીય વર્ષ કંઈ મોહકતા, ઉપયોગતા અને લોકપ્રિયતા, તથા પ્રસિદ્ધિના મોટા વધારા સાથે પસાર થવા પામ્યું છે, તે માટે મંગલમૂર્તિ શ્રી પરમાત્મ સ્વરૂપને અતિ ગ્રેમ પુરઃસર પ્રણુતી પરંપરા અર્પતાં, ઉદાર ચરિતવંત, શુણુગ્રાહી, વિદ્યારસિક, શ્રી ધન્વંતરિના ઉપાસકો (ગ્રાહકો), તથા મન, વચન, લેખિની, કે ધન આદિ વડે સહાય

કરનાર સર્વ સજ્જનોને વિનંતી કરવાની કે ધનપ્રાપ્તિ કરતાં કોઈ ધણાજ વધારે ઉચ્ચ ઉદ્દેશથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતું અને દરેક મનુષ્ય—અર્થાત્ તેમજ દેશના ઉદયના મુખ્ય આધાર રૂપ શરીર મન અને હૃદયની નિરોગાવસ્થા, સ્વાભાવિક વિકાસ અને ઉચ્ચ કેલ-ધણીના માર્ગ દર્શાવનાર વિરલ એવા આ માસિકને આપ કૃપા કરી ઉત્તરોત્તર અધિક અધિક સહાય આપવાનું વિસરી જશો નહિ. “વાંચકો લકડી એકકા બોજ,” અને “કાં કરે કાંકરે પાળ બધાય, ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય,” તે કહેવતો આપ સર્વને સુવિદિત છે. દરેક મનુષ્ય જનસમાજમાં રહેતો હોવાથી અને વ્યવહાર પણ ત્યાંજ તેને કરવાનો હોવાથી ધણું માણસો તોડે તેને યોગબાણુ અને મિત્રાચારી થયા વિના રહેતી નથી. આવા યોગબના અને મિત્રાના મંડળમાંજે શ્રી ધન્વંતરિના દરેક વાંચનાર નવીન ગ્રાહકો વધારી આપે તો તેથી તેમને પેલાને તેમજ તેમના સ્નેહિઓને લાભ થવા ઉપરાંત સહ-જમાં પરમાર્થ કાર્ય સંધારો; કારણુ પ્રજા વર્ગ તરફથી એટલે કે ગ્રાહકો તરફથી અમને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં વધુ મદદ મળતી જશે તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં અમે શ્રી ધન્વંતરિના કદ અને લેખોની ઉત્તમતામાં વધારો કયું જઈશું. અમારા સુર ગ્રાહકો અને વાંચનાર સંજ્ઞાને અમે પુનઃ ખાત્રી આપીએ છીએ કે માત્ર પૈસા કમાવાના સ્વાદિ હેતુથીજ અમે ધન્વંતરિ માસિક પ્રસિદ્ધ કરતા નથી, પણ લોકસેવા અને ઉપયોગી જ્ઞાન પ્રચાર કરવા નાજ ઉત્તમ અને મુખ્ય ઉદ્દેશથીજ આ માસિકની પ્રસિદ્ધિ થયા કરે છે. અને તેથીજ અમારા સ્વદેશપ્રીયો અને ઉદાર ગ્રાહકોનો આશ્રય અને મદદ બહુજ આગ્રહ પૂર્વક માગતાં અમે શરમાતા કે સંકોચાતા નથી. અને અમારા સુર વાંચકો આ વાત ધ્યાનપર લેઈ અમને બનતી મદદ આપવા તથા ખીજાઓ પાસે અપાવવાના શુભ કાર્યમાં આજસ કે જે દરકારી નહિ કરે એવી અમને સંપૂર્ણ ખાત્રી, ઉચ્ચ ઉમેદ અને અમારી અતિમ અભ્યર્થનાછે.

અત્ર એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે એક વર્તમાનપત્ર કે માસિક ચોપાનીયું કદનારને ઘણી બાબતો વિચારવાની છે. એક જાતિજોગન સમયે પીરસવામાં આવતી સર્વ ચીજો સર્વને સંપૂર્ણ રીતે અગર એક સરખી સ્વાદિષ્ટ લાગતી નથી. મનુષ્ય મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં બહુ ફેર હોય છે. એક મનુષ્યને જે ચીજ બહુજ પસંદ પડે છે. તેજ ચીજ બીજા માણસને મારી લાગતી નથી. છતાં નાત જમાડનારને તો સર્વ નાતીલાઓને સંતોષવાના હોય છે, તેથી તે વિવિધ વાનીઓ તૈયાર કરાવી રજુ કરે છે, તેજ પ્રમાણે એક પ્રકારને પણ વિવિધ પ્રકારના વલણ, સ્વભાવ, કેળવણી, અને વિચારવાળા દરેક આહકને થોડો ધણો સંતોષ આપવાનો હોય છે. તેથી દરેક આહકને બહુજ પસંદ પડે એવું કોઈ લખી શક્યો નથી, અને લખી શકવાનો નથી. વળી જ્ઞાનસામગ્રી રૂપી પીરસનાર તંત્રી તેના ભોક્તા કે જમનાર (આહકો) થી ધણે દૂર રહેતો હોવાથી તેમની પસંદગીની ચીજો સહેલથી પારખી શકતો નથી. માટે હવે આહકોને વિનંતી કરવામાં આવે છે કે ધન્વંતરિ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા વિવિધ જાતના લેખોમાંથી પોતાને કયા પસંદ પડે છે, અગર કયું સાહિત્ય ખૂટતું છે, તે અમને લખી જણાવવું, કે જેથી તેમની તેથી અભિરૂચિ સંતોષવા બનતો પ્રયત્ન કરી શકાય. વળી માસિકમાં જે જે અપૂર્ણતા જણાય તે તે તરફ અમારું લક્ષ દોરવા અગર જે આપનાથી તે ખોટ ક્લમ કે ખીજા સાધનોથી પૂરી શકાય તેમ હોય તો તેટલી જાતે તરફી લેઈ અમારા ઉપર તેમજ ધન્વંતરિના અનેક વિદ્વાન વાંચનારાઓ ઉપર ઉપકાર કરવાની મહેરબાની કરવી. આમ છતાં પણ એટલું ખાસ જણાવવાની જરૂર છે, કે એક પત્રકાર કે માસિકના અધિપતિનું કામ માત્ર આહકોનું મન રંજન કરી આલતા વિચારો રૂઢિઓ કે રિવાજો સંબંધમાં માત્ર ઢાંછ ઢા બપુયા કરવાનું નથી, પરંતુ જનસમુદાય કે સમાજના વિચારો કેળવવાનું અને સદ્માર્ગ તરફ આગ્રહ અને પ્રેમથી વાળવાનું, તથા લાંબા વખતથી ધર ધાલી ખેડેલ તુકસાનકારક રિવાજો, વિચારો તથા વર્તેતોની અનિષ્ટતા અને બોપાણું ઉઘાડું પાડવાનું એક પવિત્ર અને મહાન કર્તવ્ય છે. આવી આવી અનેક ફરજો અને કડીન કર્તવ્યો યથાશક્તિ બળવવામાં જે જેખમ ઉદાવવું પડે તે ઉદોવવા અમે હમેશાં તત્પર રહીએ છીએ. તો આશા છે કે અમારો આ લોકકલ્યાણનો માર્ગ સરળ અને સિધ્ધો બનાવવામાં અમારા પ્રિય પાઠક ગણો, આહકો, મિત્રો મિત્રેરે પોતાની પૂર્ણ સહાનુભૂતિ અને મદદ આપવામાં આપનાકાની, આજ્ઞા કે ચિત્તબંધ નહિજ કરે.

નવિન વર્ષના સન્નિશ્ચયો.

(લેખક: હાલકર મહારેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)



“ ધન્વંતરિ ” માસિકની કારકીર્દીનાં ત્રણ વર્ષ પૂર્ણ થઈ ગયા ચોથા વર્ષનો આરંભ થાય છે તે પ્રસંગે જે બોલ બોલવાની (લખવાની) જરૂર છે. પ્રથમ તો અમને આશા છે કે શ્રી ધન્વંતરિના આહકો પોતાની ગતવર્ષમાં યથેચ્છી જૂલો ઉપરથી શિખામણુ લેઈ નવીન વર્ષમાં સદ્માર્ગે આલનાનો નિશ્ચય કરશે, કારણ કે તેમાંજ સેમતું ખર્ચ થયે અને સુખ સમાયણું છે.

કારણકે આપણું જીવન આપણાં કર્મોમાં રહેલું છે નહિ કે વર્ષોની સંખ્યામાં. પવિત્ર ઉચ્ચ અભિલાષાના પ્રમાણમાં અને આપણે જીવંતીની શાર્યકા સમજતી જોઈએ, નહિ કે ધડી.

યાગના કાંઠા કે અન્ય પ્રકારની કાળ ગણના પ્રમાણમાં. જે સર્વોત્કૃષ્ટ વિચાર-મનન કરવામાંજ મથયુક્ત છે, “જન પશુ હિતના” કલ્યાણયજ્ઞ પર હોમ” અંગ સૌ મહારાં” એવી ઉચ્ચ ભાવના સાથે સમ્યક્દાનદ સર્વેશ્વર શ્રી પરમાત્માનાં મંગલમય ચરણકમળમાંજ ઉદય જેનું સંલગ્ન છે, અને સ્વધર્મમાંજ પોતાનું અને જગતનું શ્રેય કે હિત જે જુએ છે અને તેથી તેવો સ્વધર્મ જનવવામાંજ સદાકાળ પ્રયત્ન રહે છે, તે મનુષ્યને આ અસાર સંસારમાં ધન્ય છે, હજાર વાર ધન્ય છે.

હાલ તે જગતમાં જોઈશું તો મનુષ્યો બીજાના દોષો જોવામાં બહુ કુશળ હોય છે, પરંતુ પોતાની જાતના દોષો અને કુલક્ષણો જોવામાં આંધળા હોય છે; કેટલાક કદાચ તે જોઈ શકે છે તોપણ પોતાની કુટેવોને તેઓ બહુ તુકસાનકારક ગણતા નથી. અને તેથી તેવાં કુલક્ષણોને દૃઢ નિશ્ચય અને પુર્યાર્થથી તજ દેઈ વિજ્ય અને સત્સુખ મેળવવા બરાબર ધ્યાનમાં લેતા નથી, એથી આપણી પડતી થાય છે. અને અતિ દુર્લભ મનુષ્યજન્મ વૃથા વિતી જાય છે, એના લીધે પાછળથી પરતાનું પડે છે.

કોઈ પણ વ્યસન, કુટેવ, કુલક્ષણ, કુવિચાર કે અનીતિના કર્મને નજીવું ગણીશો નહિ. એક ચાળણીમાં બહુજ આરિક સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ છિદ્રો હોય છે છતાં તેમાં રેડવામાં આવતું પાણી તરત જતું રહે છે, તેજ પ્રમાણે દુર્વ્યસનો, કુછંદો, કુટેવો, કુવિચારો અને કુકર્મોથી પુન્ય અને જીવનનો જલ્દી નાશ થઈ જાય છે. એક મોટા ચિકાળ ઝેરી નાગનો પણ નજીવી ગણાતી કીડીઓએ પ્રાણ લીધો હતો, તેજ પ્રમાણે નાની નાની કુટેવો અને ભૂલોથી આખરે બહુ માટું પરિણામ આવે છે, માટે ચેતો! સાવધાન થાઓ! અને પોતાનું વર્તન આજથીજ સુધારો!

મુલતથી રાખવાનાં માદાં પરિણામ છે. ક્ષણો અને પળો પસાર થતાં કલાકો ક્યાંએ ઉડી જાય છે. કલાક પછી દિવસ, અને દિવસ પછી રાત્રિ, એમ કરતાં મહિના અને વર્ષો વિતતાં વાર લાગતી નથી. માટે “ચેતી લે, ચેત્યાનો અવસર ફરી ફરી નહિ આવેરે” એવી એક કવિ અમુદય ચેતવણી આપે છે, તે ચિત્તમાં ચોક્કસ ચોટાડી રાખવા જેવી છે.

ચૂનો, માટી, ઇંટો, પથ્થર, લાકડાં વિગેરે સામાન જેવો વાપરવામાં આવે છે તેવું ઘર રચાય છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ છે, “અન્ન તેવો આહાર અને આહાર તેવા વિચાર” એ કહેવત સારી રીતે જણાતી છે. આપણું ઉપનિષદોમાં સ્પષ્ટ રીતે લખેલું કે છે કે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેના સ્વચ્છ ઘટ્ટ કે પ્રવાહી તત્વોથી શરીર રચાય તથા પોષાય છે અને બાકીનાં સૂક્ષ્મ તત્વોથી આપણું મન પોષાય છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે અનીતિ તરફ દોરવાઈ જતી પ્રજાને સુધારવા માટે એકલા ઉપદેશથી કાંઈ વળે તેમ નથી; પરંતુ તે સાથે તેમના આહારની વિશુદ્ધિ પણ જાળવવાની જરૂર છે.

“આહાર” શબ્દનો હાલમાં સાધારણ રીતે લેવાય છે તેવો સંકુચિત અર્થ લેવાનો નથી; પરંતુ તેનો બહોળો અર્થ લેઈએ તો અંદર લેવામાં આવતી સર્વ વાર્તાનો સમાવેશ કરવો પડે છે. તેથી માત્ર ભોજનના પદાર્થોનીજ વિશુદ્ધિ કે પવિત્રતા જાળવીનેજ બેસી રહેવાનું નથી; પરંતુ પીવામાં, સુંઘવામાં, ખાવામાં વિગેરે વપરાતી વ્યક્તન કે શોખની સર્વ બીજી તથા કાન આંખ આદિ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરાતા સર્વ વિષયો પણ વિશુદ્ધ, પવિત્ર, અને શાસ્ત્ર વિદિતજ હમેશાં રાખવાની-આમ સાવધાનતા સેવવાની દરેક સુખ સાધકની ફરજ છે. આ પ્રમાણે આહારની અર્થાત્ અંદર ગ્રહણ કરાતી સર્વ બાબતોની વિશુદ્ધિ, પવિત્રતા જાળવનારજ સુખી દીર્ઘાયુષી, પુણ્યશાલી થઈ શકે છે. આગળના જમા-

નામાં ઈસરાએલ લોકો હાથપગ વામણુ વિગેરે ધોધને ચોખ્ખાં રાખવામાં બહુજ કાળજી રાખતા; પરંતુ તેમના કાન આંખ વિગેરેની મારફત શરીરમાં ફેટલી બધી મલીનતા અને ગંદકી દાખલ થાય છે, તે ઉપર લક્ષ આપતા નહિ, તેથી તેમની બહારની ટાપડીપ અને ચોખ્ખાઈ હોવા છતાં અંદર ખેલદ મલીનતા રહેતી અને તેને પરિણામે તેમના વિચારો, વચનો અને કર્મોમાં તે મલીનતા તથા કચરો બહાર નિકળી આવતો અને સાચા સંજ્ઞોને મૂળ ઉપજાવતો, તેથીજ આવા લોકોને સંજોધીને મહાત્મા ઇસુખ્રીસ્તે કહ્યું હતું કે, ‘ખ્હાર-થી તો તમે ધોળેલી સંદેહ મસજીદ જેવા છો, પરંતુ અંદર તો કુત્સિત કહોવારો અને કચરો તમારામાં છુપાઈ રહેલો છે.’ આ વચનો આપણને લાગુ ન પડે તેની દરકાર રાખવાની બહુ જરૂર છે, તેમાંજ આપણા જીવનની સાર્યકતા છે.

શરીરને નુકસાનકારક ચીજો કષ્ટ કષ્ટ છે તે વિષે ધન્વંતરી માસિકમાં પ્રસંગે પ્રસંગે બહુ સાફ વિવેચન થઈ ગયું છે અને થશે; પરંતુ હાલ તો માત્ર થોડીક બાબતો તરફ મુગ્ધ વાંચકોનું માત્ર લક્ષ ખેંચવાનોજ ઉદ્દેશ રાખ્યો છે.

બ્રહ્મચર્ય અથવા શિયળનું વ્રત તે માણસની સર્વ પ્રકારની ચઢતી ઉત્તતિ અને સુખનો મોટામાં મોટો પાયો છે. એના વગર સર્વ ધૂળ છે. આ વ્રત સ્ત્રી અને પુરુષ બંને જાતિને પાળવાનું છે. પૂર્ણ યુવાવસ્થા આવતાં સુધી તેનું સંપૂર્ણ રીતે રક્ષણ કરવાનું છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિના હેતુથીજ શરીરના સત્ત્વનો મિતવ્યય કરવાનો છે. અને ઉત્તરાવસ્થામાં તો પાછું મન વચન અને કાયાથી અલગ બ્રહ્મચર્ય કે શિયળ સાચવવાનું છે. આપણા દેશના લોકોમાં સર્વ જાતમાં અને સર્વ અવસ્થાઓમાં આ બાબતમાં હાલ બહુજ શિથિલતા અને ખેદરકારી જણાય છે, તેને પુનઃ સુદૃઢ બને નિયમિત કરવાની અત્યંત અગત્ય છે તે તરફ “તેજને ધસારો” એ ન્યાયે જુજ શબ્દોમાં સમગ્ર સંજ્ઞોનું લક્ષ ખેંચીને છિયે.

આ લોકના અને પરલોકના સર્વોત્કૃષ્ટ દિતને પ્રાપ્ત કરાવનાર આ ઉત્તમ વ્રતનો આપણી પાસે જંગ દરાવી અનીતિના ઉડા ફૂંચમાં અને પાપના પાતાળમાં હડસેલી મૂકનાર ધણાં કારણો છે. જે બધાં અદિ ગણાવી શકાય તેમ નથી; પરંતુ ચ્હા, તમાકુ, માંજી, અરીજી, દારૂ, વિગેરે દુર્વ્યસનો, આંગલી, મરચાં, ફુગળી, લસણ, દાંડ, રાઈ વિગેરે ઉત્તેજક મશા-હાનો અતિ ઉપયોગ, નીચ વિષયવાગ્દાને વધારે તેવાં નાટકો અને પુસ્તકોનો શોખ, અને કુસંગ આદિ કારણો છે. સંધ્યાવંદન, જ્વજ્વપ, શાસ્ત્રાધ્યયન, કથાશ્રવણ, સત્સમાગમ વિગેરેથી જે ચિત્તશુદ્ધિ થતી હતી તેવી ક્રિયાઓમાં વખતનો મુદુપયોગ કરવાને બદલે હોટિલા, કલઓ અને ગામગણા ચઢાવવાના ચોરાચોતરામાં લોકો પોતાના અમુલ્ય વખતને વ્યર્થ વિતાવી વિકારના ચિંકણા કાઢવામાં હાથે કરી કળતા જાય છે.

નિયમિત સાત્ત્વિક ખોરાક, યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રતિદિન શરીર અને મનની કસરત, શુદ્ધ હવા અને પવિત્ર વિચારનું સેવન, સત્સમાગમ અને ઈશ્વરોપાસના એ સુખ, સંપત્તિ, દીર્ઘા-યુષ, પુત્ર અને મોક્ષ મેળવવાનાં સર્વોત્તમ સાધનો છે, જેને આચારમાં ઉતારવાના દૃઢ નિશ્ચય અને પવિત્ર પ્રતિજ્ઞાઓ લેવા મુમુક્ષુ વાંચકોને નમ્ર વિનંતી છે કે, આ પ્રમાણે વર્તનારને ઘેર બારે માસ દિવાળીના દિન રહેશે એવી અમારી ખાત્રી છે અને તે પ્રમાણે આલવાની મુમુક્ષુ અને જરૂર જેટલું બજા ઈશ્વર મર્મને આપો એવી અમારી અતિમ પ્રાર્થના છે.

વાવલું-વાફૂલું.

(લેખક: ડૉ. જાદવજી હંસરાજ વૈદ્ય, એમ. એમ. એન. એસ. ભુજ.)

પારિભાષિક શબ્દો—આ નેત્ર રોગનાં ઇંગ્રેજીમાં ઘણાં નામો છે. જેમકે—

ફ્લીક્ટરી ન્યુલર કંન્ક્રી વાઇટીસ—Phlyctenular Conjunctivitis,

પસ્થુલસ કંન્ક્રી વાઇટીસ—Pustulous Conjunctivitis.

હરપીસ કંન્ક્રી વાઇટીસ—Herpes Conjunctivitis.

એક્ઝેમી મેટસ કંન્ક્રી વાઇટીસ—Eczematous Conjunctivitis.

સ્ટ્રુમસ કંન્ક્રી વાઇટીસ—Strumous Conjunctivitis.

લીમ્ફીટીક કંન્ક્રી વાઇટીસ—Lymphatic Conjunctivitis.

એક્સેન્થી મેટસકંન્ક્રી વાઇટીસ—Exanthematous Conjunctivitis.

ઈત્યાદિ...ડાક્ટર ત્રીભોવનદાસ પોતાના શારીર અને વૈદ્યક નામક ગ્રંથમાં તેને શુન્નરાતીમાં વાવલું કહે છે અને ઇંગ્રેજીમાં પસ્થુલર ઓપ્થેલમ્યા—(Pustular Ophtalmia) કહે છે

શુન્નરાતીમાં ધણે ભાગે આપણે વાવલું અથવા વાફૂલું કહીએ છીએ. મને વાફૂલું વધારે વ્યાખ્યાની લાગે છે. અંગ્રેજીમાં આટલા બધાં જુદાં જુદાં નામો છે તેથી સહજ સંમગ્ધ થકાપ છે કે આ દરદનું ચોક્કસ નામ આપવું એ એક તકરારી વિષય છે, આપણે તેથી તકરારમાં પડવાની જરૂર નથી આપણે તેને “વાફૂલું” કહીશું.

વ્યાખ્યા—શુકલ મંડળ* અને નેત્રરસ પડમાં થતા એક જાતના ફાદલાને વાફૂલું કહે છે.

નિદાન—આ દરદ ધણે ભાગે બચ્ચાઓમાં નેવામાં આવે છે અને તેઓમાં બહુ પ્રચલિત છે. એક વર્ષની અંદરના બાળકોને કવચિતજ નેવામાં આવે છે. તેમ ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી પણ કવચિત દેખાય છે. દરદ ચલાવું મુખ્ય કારણ એ કહેવામાં આવે છે કે શરીરમાં ગંડાલા વર્ગના દરદો હોય અથવા એવા દરદોને અનુકૂળ શરીર હોય. આ કારણ નો નિશ્ચય કરવા મેં વાફૂલાના ઘણાક દરદીઓને બારીકરીથી તપાસ્યા છે. મારા અનુભવ પ્રમાણે ભાગ્યેજ સોએ પાંચ દરદીઓમાં ગળામાં અથવા બાહર ગંડાલા જેવી ગાંઠો હોય છે. બાકીના રોગીઓ એ દરદથી તદ્દન મુક્ત નેવામાં આવ્યા હતા. કૃષ અને નખજી શરીર આ દરદ માટે અનુકૂળ કહેવામાં આવે છે. મારો અનુભવ આ વાતની પણ સાક્ષી પૂરતો નથી. મળ્યુત દેખાતા માણસોમાં પણ આ રોગ નેવામાં આવે છે. ગરીબ વર્ગના છોકરાઓમાં તેમજ જેઓ ઘરમાં વધારે ગોંધાઈ રહે છે. એવા છોકરાઓમાં આ દરદ વિશેષ નેવામાં આવે છે એ નિઃસંશય છે. ખુલ્લી હવામાં રહેનારા ખેડૂત વર્ગનાં છોકરાઓમાં જવલેજ નેવામાં આવે છે. આ ઉપરથી એટલું અનુમાન થઈ શકે છે કે અસ્વચ્છ અને

* ડૉ. ત્રીભોવનદાસ પોતાના શારીર વૈદ્યક નામના ગ્રંથમાં કોર્નીઆ (Cornia) ને ફૂલ્યુ મંડળ કહે છે. મને તે શબ્દ બરાબર ન જણાતાં મેં તેને બદલે શુક્લમંડળ શબ્દ વાપરેલો છે. ફૂલ્યુ એટલે કાળો. કોર્નીયાનો રંગ કાળો નથી; પણ કાચ જેવો પારદર્શક અને તેજસ્વી છે જેથી તેને શુક્લમંડળ કહેવું વધારે યોગ્ય છે.

ભીનાસવાળી દવા, ગરીબાઇ અને તેને અંગે ખોરાકની તંગાસ, અધારા ધરોમાં ગોંધાઇ રહેવું, શરીરનો નબળો બાંધો ધ્યાદિ કારણોને લીધે શરીર આ દરદ માટે વધારે અનુકૂળ થાય છે. જો કે આ દરદ આંખમાં જોવામાં આવે છે. પણ શરીરની સ્થિતિ ઉપર તેનો ઘણો આધાર છે; કારણ કે દવાથી મટી ગયા છતાં વખતે વખત તે ઉચ્ચો મારે છે અને ખુલ્લી દવામાં દરદીને રાખવાથી તેમજ પૌષ્ટિક દવાઓથી, શરીર સુધરી જાય તો દરદ ઉઘલવું બંધ થાય છે.

ચિન્હ—આ દરદ નેત્રસપડમાં શુકલમંડળની દિનારમાં અથવા શુકલમંડળમાં જોવામાં આવે છે અને તેના ચિન્હમાં પણ તદ્ અનુસાર હોય છે.

ન્યારે વાક્રુલું કક્ત નેત્રસપડ અથવા શુકલમંડળની દિનારી ઉપર હોય છે, સારે રક્તઆતમાં અગાધ જેવું લાગે છે. આ અગાધ રાત્રીના દાણા જેવડી અથવા તેથી મોટી હોય છે. કોઈ વખત આવી એકાદ અગાધ હોય છે અને કોઈ વખત સંખ્યાબંધ હોય છે. ન્યારે એકે કરતાં વધારે હોય છે ત્યારે શુકલમંડળની આસપાસની દિનારીવાળા પ્રદેશમાં આવેલી હોય છે. અગાધનો આકાર બારીક શંકુને મળતો હોય છે. નીચેનો ભાગ પહોળો અને છેડેનો ભાગ અણિયાળો હોય છે, અગાધના મૂળમાંથી નેત્રસપડમાં ત્રિકોણાકાર રતાશવાળો ભાગ જોવામાં આવે છે—જાણે ત્રિકોણની અણી અગાધના મૂળમાં હોય અને તેના પહોળો ભાગ નેત્રસપડમાં હોય એવો આભાસ થાય છે. એકાદ દહાડામાં શંકવાકાર અગાધનો ટાચવાળો ભાગ અદૃશ્ય થાય અને તેને ઢેકણે એક બારીક ચાંદી જેવું જોવામાં આવે છે. આ ચાંદી પહેલાં નેત્રસપડની સપાટીથી ઉચી હોય છે; પણ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે, તેમ તેમ ઉપસેલો ભાગ ખસતો જાય છે; અને છેવટે નેત્રસપડની સપાટી સરખો થઈ જાય છે. આ વખતથી દરદનું જોર કમી થતું જાય છે. ત્રિકોણાકાર રતાશવાળો ભાગ જે દરદનાં વધવા સાથે વધતું હોય છે તે હવે ધટવા માંડે છે અને ચાંદીના રૂઝાવાસાથે રતાય પણ નીકળી જાય છે અને ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે. પાછળ ધણે ભાગે કંઈપણ નિશાની રહેતી નથી, ખીજાં ચિન્હો એ જોવામાં આવે છે કે આંખમાંથી પાણી નીકળ્યા કરે છે, તેજ સહન થઈ શકતું નથી, આંખ મુરેલીથી ઉઘાડી શકાય છે અને આંખમાં દુઃખાવો થાય છે. જેમ અગાધઓની સંખ્યા વધારે તેમ ચિન્હ પણ વધારે સંખ્યત્ હોય છે.

જો વાક્રુલું શુકલમંડળ ઉપર પેદા થાય છે તો ચિન્હ વધારે સંખ્યત્ અને કંઈક વૃદ્ધ હોય છે. રક્તઆતમાં ઉપર કહી ગયા તેના જેવીજ અગાધ થાય છે, પણ તે વૈધના જોવામાં જવલેજ આવે છે. ન્યારે તે ચાંદીના રૂપમાં આવે છે ત્યારેજ ધણું કરી દરદી નેત્રવેધ પાસે આવે છે. આ વખતે શુકલમંડળના ચાંદામાં જે સ્થિતિ નજરે પડે છે તેવીજ અહીં પણ જોવામાં આવે છે. જો વાક્રુલું ધણું હોય તો ધણું કરી નાનાં નાનાં હોય છે અને શુકલમંડળના ધણાખરા ભાગ ઉપર વેરાયલાં હોય છે અને શુકલમંડળ ઉપર ઝીણી રેતીના ઠણ પડયા હોય એવો દેખાવ આવે છે. આવાં ઝીણાં ચાંદાં ધણે ભાગે શુકલમંડળના ઉપરના પડમાંજ હોય છે; અને રૂઝાઈ ગયા પછી ઠણ રહી જતાં નથી જેથી દરદીને કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી. પણ જો વાક્રુલું મોટું હોય તો આવું શુભ પરિણામ આવતું નથી. ચાંદું મોટું હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તે ઉડું પણ હોય છે. ચાંદાની આસપાસનો શુકલમંડળનો ભાગ અપાર દર્દક થઈ જાય છે, પીડા અસહ્ય હોય છે, પાણી પણ જલ્દજ કરે છે, દરદી ત્રિહસ્ત્ર આંખ ઉઘાડી શકતો નથી, રતાય ઉપર કહી

ગયા પ્રમાણે ત્રિકોણાકાર હોતી નથી, પણ આખા ડોળા ઉપર પથરાયલી હોય છે, પાંપણ સહજ સુજેલી હોય છે, કવચિત પાંપણ ઉપરના નેત્રસપડમાં પણ વાકુલાં નેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિ એક બે અથવા વધારે અકવાડીયાં ચાલ્યા પછી દરદું નેર ઓછું થવાં માંડે છે; ચાંદાં રૂઝાવા માંડે છે; દરદ, પાણીનું ઝરવું, ઈત્યાદિ ચિન્હો ઓછાં થવા માંડે છે. હવે બેમાંની એક સ્થિતિ નેવામાં આવે છે. કાં તો ચાંદું, અથવા ચાંદાં રૂઝાઈ કુલાં રહી જાય છે; અથવા નેત્રસપડમાંથી ઝીણી ઝીણી રક્તશિરાઓ ચાંદા તરફ ઉગવા માંડે છે. ને કે ચાંદું તો રૂઝાતું જાય નેથી રક્ત-શિરાઓ અને ચાંદામાં. ભરાયલો ભાગ વેલ નેવો દેખાવ આપે છે; અને શુકલમંડળના એટલા ભાગને અપાર દર્શક બનાવી દે છે નેથી દક્ષિમાં બહુજ ખામી આવી જાય છે. ને શુકલમંડળના મધ્યભાગમાં આવું કુલું રહી જાય તો દષ્ટિ બહુ મંદ પડી જાય છે; પણ ને પરિધવાળા ભાગ તરફ હોય તો દષ્ટિમાં બહુ વાંધો આવતો નથી. કેટલોક વખત ગયા પછી રક્તશિરાઓ અદરય થાય છે; પણ શુકલમંડળની અપાર દર્શકતા રહી જાય છે. કોઈ વખત વાકુલું બહારના ભાગથી શરૂ ન થતાં શુકલમંડળના અંદરના પડમાં શરૂ થાય છે. પહેલાં અંદરનો ભાગ ધોળાશ મારતો નેવામાં આવે છે અને એટલો ભાગ અપાર દર્શક થઈ જાય છે. ને વખતસર યોગ્ય ઉપાય કરવામાં આવે તો આ અપારદર્શકતા ધણે ભાગે નીકળી જાય છે, નહિ તો ધોળાશમાંથી ખીળાશ નેવામાં આવે છે, અને શુકલમંડળ કુટે છે અને પાછળ રહેલો કનિનીકામંડળનો પડો આ કાણુમાં સપડાઈ જાય છે અને ત્યાંજ ચોંટી રહે છે; આથી કીકી પોતાના મધ્યરથા નથી હોતી નીચે અંદર અથવા બાહરના ભાગમાં ખેંચાઈ જાય છે અથવા સદંતર બંધ થઈ જાય છે. અને મોઢું કુલું તે જગોએ રહી જાય છે. આનું પરિણામ દષ્ટિને માટે બહુ ખરાબ આવે છે. તેની સાથે ને સોને આંખના અંદરના ભાગમાં પહોંચે છે તો ધંભો વખત સુધી અસહ્ય વેદના થાય છે અને ડોળો નરમ પડી લીધું થઈ જાય છે; અને દષ્ટિનો સમુળગો નાશ થાય છે. વળી કોઈ વખત ઉપર કહેલાં કોઈપણ ચિન્હ ન જણાતાં ખીલમાં નેવી છારી નેવામાં આવે છે તેવી પણ તેથી કંઈ ઓછી ઘટ છારી નેવામાં આવે છે.

આ દરદનો મુખ્ય સ્વભાવ એ છે કે એક વખત મટી ગયા પછી અત્યાર નવાર ઉઘલા કરે છે. એક આંખમાં મટી ખીજમાં થાય છે અથવા તેની તેજ આંખમાં થયા કરે છે. એવી રીતે ઘણી વખત કેટલાક મહીના અથવા વર્ષો પર્યંત ચાલ્યા કરે છે. અને દરેક વખતે દષ્ટિને થોડું થોડું નુકસાન પહોંચાડતું જાય છે. ને લાંબો વખત આ દરદ ચાલે તો નિરંતર પાણી ઝરવાથી ઘણી વખત પાપણની ધાર પાડી આવે છે. અને તેથી દરદીની ખીડામાં વધારો થાય છે.

પરિણામ—ધણે ભાગે આ દરદ થોડો વખત ચાલ્યા પછી મટી જાય છે. ને અળાઈ નેત્રસપડમાં અથવા શુકલમંડળના ઉપરના પડમાં હોય છે તો આંખમાં નિશાની નેવી પણ રહેતી નથી. પણ ને શુકલમંડળના અંદરના અથવા વચલા પડ સુધી દરદ પહોંચે છે તો નાનું અથવા મોઢું કુલું રહી જાય છે અને તેથી દષ્ટિને કેટલોક દરદાને નુકસાન પહોંચે છે.

ઔપધોપચાર—ઉપર કહી ગયા પ્રમાણે આ દરદનો શરીરની સ્થિતિ સાથે સંબંધ છે. નેથી દરદીની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવી એ પહેલો ઉપાય છે. પૌષ્ટિક દવાઓ આપવી, ખુબી હવામાં ફરવા ફરવાનું રાખવું, સારો ખોરાક આપવો, શરીરને સાધારણ કસરત આપવી વિગેરે, વિગેરે.

આંખને માટે સાધારણ વપરાતી દેશી દવાઓ પૂરતો ફાયદો કરતી હોય એમ હું ધારતો નથી. ઇંગ્રેજ વૈદ્યકર્મો પણ આ દરદને માટે ખાસ બે દવાઓ છે. અને તે બેઉ પારાની બનાવટની છે.

પહેલું “કેલોમેલ ” અને બીજું “યલો ઓક્સાઇડ ઓફ મરક્યુરી ” માં ધોરણ એવું છે કે જે દરદ રક્તઆતમાં હોય તો કેલોમેલ વાપરવું. દરદની આંખ ઉઘાડી વાળની પીંછી વતી અથવા કપાસના પુમકા વતી થોડું કેલોમેલ આંખમાં ભરભરાવવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં એકજ વખત આંખમાં દવા નાંખવી જો પોણાસ આયોડાઇડ પેટમાં લેવાતું હોય તો અથવા શુદ્ધમંડળનું માંદું થયું હોય તો કેલોમેલ નાખવું નહિ.

યેલો ઓક્સાઇડ ઓફ મરક્યુરીનું મલમ બનાવી આંખમાં આંજવું. નીચેના પાંપણને ઉઘાડી જરા મલમ સાફ કરેલી આંગળી વતી અથવા કાચની સળી વતી પાંપણના અંદરના ભાગમાં મુકવું અને પછી પાંપણને બંધ કરી આંખને ભુંસવી; આથી દવા આંખની આંખમાં પસરી જાય છે. આ દવા પણ દિવસમાં એકજ વખત નાંખવી.

બનાવવાની રીત.

× ૧ યેલો ઓક્સાઇડ ઓફ મરક્યુરી.....ઝેન ૧૦

* ૨ વેસેલીન ઓંસ ૧

કાચની ખરલમાં ખૂબ વાડી મેળવવું. જેમ વધારે ખરલ થશે તેમ મલમ સાફ બનશે આ ઉપરાંત આંખ ઉપર રસકપુરના પાણીનાં લીંટના કપડાનાં પેતાં બીંજવી મૂકવાં. રસકપુરનું પાણી (૧—૫૦૦૦) હોવું જોઈએ. (એ બનાવવાની રીત અન્ય પ્રસંગે લખવામાં આવશે.) જો આ દરદની સાથે આંખ આવી હોય અને પાંપણ બંધાઈ જતાં હોય તો તેમાં સીલવર નાઇટ્રેટ, ગ્રાઇટ ગોલ, આરગીશોલ, ઇંકથરજન, ઈંકસલફેટ ઇત્યાદિ દવાઓ વાપરવી.

જો શુદ્ધમંડળનું માંદું જોવામાં આવે અને તે ઉંડું હોય તો (તેના ઉપાયો પ્રસંગોપાત કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે) ચિકિત્સા કરવી. પીકા બહુ હોય તો બોરીક એસીડના પાણીનાં ઉનાં ઉનાં પેતાં રાખવાથી કમી થશે.

બોરીક એસીડ... .. ઝેન ૫.

પાણી ઓંસ ૧.

સાથે જો કનિનીકા મંડળના પડકાનો વરમ જોવામાં આવે તો તે “ એટ્રોપીન ” ઇત્યાદિ વાપરવી.

આ દરદ પછી જે ટ્રુમાં રહી જાય છે તેને સાફ કરવા માટે ઉપર કહેલું યેલોઓક્સાઇડ ઓફ મરક્યુરીનું મલમ એજ છે. સાથે દિવસમાં બેક વખત ડાયોનીનનું ટીપું આંખમાં નાખવું. ડાયોનીનનું ટીપું બનાવવાની રીત એ છે કે એક ઓંસ ઉકાળેલા વરસાદના પાણીમાં ૨૫ થી ૫૦ ઝેન ડાયોનીન મેળવવું. પહેલાં ૨૫ ઝેન વાળું ટીપું વાપરવું; જો તેનાથી સંતોષકારક મુશારો ન જોવામાં આવે તો ૫૦ ઝેન વાળું ટીપું વાપરવું.

યેલોઓક્સાઇડ ઓફ મરક્યુરીનું મલમ પણ કોઈક વખત ૨૦ ઝેન વાળું વાપરવું પડે છે; પણ તેનાથી આંખમાં રતાશ થઈ આવે તો એવું આકર્ષ વાપરવું નહિ.

× કેટલાક ઓંસમાં પાંચ ઝેન વાપરે છે. કેટલાક તેથી પણ ઘણું વાપરે છે અને કેટલાક એથી ઓછું તેજ બનાવે છે.

• વેસેલીનને બદલે ચરબી અથવા લેનોલીન અથવા બીજી કોઈ વસ્તુ પણ વાપરી શકાય છે.

વિવિધ જ્ઞાન-વિજ્ઞાન.

(લેખક-તંત્રી.)

૧ ત્રાંબાની ધાતુમાં કેટલાક વૈદકીય ગુણ.



આત્મ ડોક્ટરોએ શોધ કરી છે કે, ત્રાંબાના સંસર્ગથી કોલેરા હજારો ગાઉ દૂર ભાગી જાય છે. “હોમીઓપથી” ના જન્મદાતા હૈનમેન સાહેબે કહ્યું છે કે, જે કોંઈ મનુષ્ય શરીરના કોઈ પણ અંગ ઉપર ત્રાંબુ બાંધી રાખે છે, તેને કોલેરાની ખીમારી થતી નથી. આસામના તરફ હેન બહુજ થયા કરે છે, પરંતુ ત્યાંના “આ” ના વ્યવસાયી અગ્રિએ ત્રાંબાનીજ સહાયતાથી ઉક્તરોગથી પોતાનો બચાવ કરે છે. હૈનબ્રાદના સમીપમાં એક સ્થાન છે, ત્યાંના પાણીમાં કંઈક ત્રાંબાનો અંશ મળેલો હોય છે. જેનું દૂળ એ અર્થ છે તે સ્થાનની આજુબાજુમાં તો કેટલીકવાર કોલેરા થઈ ચૂકેલ છે, કિન્તુ ત્યાં આજ પર્યંત ક્યારે પણ કોલેરા થયો નથી, કેમકે ત્યાંના લોકો ત્રાંબાવાળું પાણી પીએ છે. આ તો સર્વ કોઈ જાણે છે કે, કોલેરાના સક્ષમ ક્રીડા થાય છે, એમ ડોક્ટરોનો સાધારણ મત છે. અને તે ખાવાપીવાની ચીજો દ્વારા પેટમાં જઈને પ્રકૃતિને બગાડે છે. તેમની વૃદ્ધિ પણ બહુજ શીઘ્ર થાય છે, પરંતુ ત્રાંબાના વાસણ આદિમાં તેનું કાંઈ આલસું નથી, કેમકે ત્રાંબાનો એક કટકો કરોડો ક્રીડાઓનો નાશ કરવામાં સમર્થ છે.

હિન્દુ સમાજમાં રનાન સંધ્યા આદિનાં ઉપકરણ પ્રાયઃ ત્રાંબાનાં હોય છે. અને તેવાંજ પાણીનાં ખેઠાં, ન્હાવાની ત્રાંબાકુંડી અને અન્ય વાસણો પણ બહુધા ત્રાંબાનાંજ બનાવેલાં વાપરવાનો રિવાજ હોય છે. વળી વિવિધ શારીરિક માનસિક પીડાઓથી શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે માદળીયાં શરીરપર પહેરવામાં આવે છે, તે પણ ઘણું કરી ત્રાંબાનાંજ હોય છે. આવાં માદળીયાંના ખીજ ફાયદા પણ હશે, છતાં ડૉ. હૈનમેનના મત પ્રમાણે ઉડતા રોગો-માંથી તો તે પહેરનારનો બચાવ થતોજ હશે એટલી વાત તો સ્પષ્ટ છે. આ રીતે એક વધુ પુરાવો મળે છે કે સખ્ય દેશો જેની આબહાલ શોધ લગાવી રાખ્યા છે, તેની શોધ અમારા પૂર્વજો હજારો વર્ષ પૂર્વ કરી ગયા છે, એટલુંજ નહિ પણ તે શોધ પ્રમાણે સમસ્ત હિન્દુ સમાજ વતે એવી સક્રિય વ્યવસ્થા પણ પાછળ મૂકી ગયા છે.

૨. ગંગાજળ ખીજાં સર્વ પાણી કરતાં પવિત્ર છે એવો એક ઇંગ્રેજ ડોક્ટરનો મત.

આજ પ્રમાણે ગંગાજળને પવિત્ર માનનારાઓના વિરોધિ એવા કેટલાક પામર છત્રો સંસારમાં છે, તેઓએ આંખ ઉઘાડીને સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટર હેન કિચન્સના આ વાક્યને અવગ્રોહવું જોઈએ કે, જો કોલેરા ઉત્પન્ન કરનારા ક્રીડાઓને ગંગાજળમાં મૂકી દેવામાં આવે તો તે સર્વ નષ્ટ થઈ જશે. તેજ ડોક્ટર સાહેબ પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે કે, જો ગામમાં કોલેરાનો અધિક ફેલાવ થયો હોય તો રસોઈ કરનારાઓને નવરાત્રીને અને એક ધોયેલ વસ્ત્ર પહેરાત્રીને ભોજન પકાવવા મોકલવા, અને જે યુધમાં રસોઈ બનતી હોય તેને લીપવું કે અન્ય રીતે શુદ્ધ કરવું જોઈએ. ઉક્ત સર્વ વાતોથી ગંગાજળ અને શીશ્યનું મહત્ત્વ તથા કંઈકે રહસ્ય આપણા જીજ્ઞાસામાં સારી રીતે આવે છે. જો પૂર્વજોના ઉપદેશમાં

વિશ્વાસ કરવામાં નવશિક્ષિત સમાજ સહમત ન થતો હોય તો તેઓ પોતાના વિદ્યાચર અગ્રેજોના નવા વિષ્ટૃત સિદ્ધાંતોમાં તો અવશ્ય વિશ્વાસ કરશેજ.

૩. નિરામિષ ભોજનની ઉત્કૃષ્ટતા.

નિરામિષભોજી સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર જે. એમ. થીબલ્સ સાહેબે અનેક અકાટ્ય યુક્તિઓથી આ સમયે શિક્ષિત સમાજના સમીપમાં નિરામિષ ભોજનની ઉપકારિતા સિદ્ધ કરી આપેલ છે કે, નિરામિષ ભોજી માંસાહારિઓ કરતાં અધિક આરોગ્ય રહે છે. કેટલીક પાકાણાઓના છાત્રાને નિરામિષ ભોજન કરાવીને દેખાડી આપ્યું છે કે, નિરામિષભોજી છાત્ર માંસાહારિઓ કરતાં કમ જિભાર થાય છે. હવે કમલ: વિજ્ઞાનની ઉન્નતિની સાથે સાથે સનાતન ધર્મના સિદ્ધાન્તો સર્વ સમ્મત થતા જાય છે.

૪. શ્રદ્ધાનો પ્રભાવ.

આપણામાં સર્વ વાત વિશ્વાસ ઉપર રાખવામાં આવેલ છે. અમારે ત્યાં વિશ્વાસ અને ભાવનાજ આધાર ઉપર લોકશિક્ષિતને માટે મૂર્તિપૂજા, આદિ વિગેરેની પ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવેલ છે. હાલમાં “પબ્લીક ઓપિનિયન” પત્રમાં એક લેખકે પોતાના લેખમાં પ્રમાણિત કર્યું છે કે, કેવળ વિશ્વાસથીજ લોકોના અનેક રોગ નષ્ટ થાય છે. જેની દવા ઉપર પોતાનો વિશ્વાસ બેસે નહિ તે વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે હકીમની દવા હિંદુ પરિવારમાંથી કોઈ કરતું નથી, અને કરે છે તો જોધ્યે તોયે લાભ થતો નથી. પ્રાયઃ સ્ત્રીઓ પણ કહે છે કે, અમુક વૈદ્યના હાથમાં યશ છે. તેના હાથની રાખોડીની ચપટી પણ રોગ મટાડી શકશે.

૫. એક ઇંગ્રેજ ડૉક્ટરે કીમિયાથી બનાવેલી ચાંદી.

રસાયન પ્રક્રિયા (કીમિયા) ઉપર આજ કાલના નવ યુવકોને સંદેહ થતો હતો. અત્યાર સુધી અનેક લોક પૂજ્યપાદ મહર્ષિઓની રસાયન સિદ્ધિની હીક પ્રક્રિયા જાણવાવાળાઓની ન્યૂનતાને લીધે હુમ્મપાયવત્ થઇ રહેલ છે. તેને કેવળ કપોળકલ્પના કહેવામાં આવતી હતી. પરંતુ હાલમાં ડૉક્ટર લૅંગ સાહેબે રસાયન ક્રિયા દ્વારા ચાંદી બનાવવું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણિત કરીને સર્વને વિસ્મિત કરી દીધા છે, આ પ્રમાણે કૃત્રિમ ચાંદી બની જવાથી યુરોપના રાસાયનિક જગત તથા ચાંદીના ભાવ ઉપર જાદુજ પરિવર્તનનો પ્રભાવ પડશે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી. આ વાત અમારે માટે નવીન ન હોવા છતાં યુરોપને માટે આ એક નવીન વાત થઇ છે.

૬. એક નવો ધૂમકેતુ.

જોનેવા શહેરમાં માનમંદિર ઉપર દુરખીન દ્વારા જોવાથી એક એવા ધૂમકેતુની ખબર લાગેલ છે કે જે એક સેકન્ડમાં કદ સો મૈલ જાય છે. તેની ગતિ હેલીના ધૂમકેતુથી પણ ચઢી જતી છે. આ વર્ષમાં આ વિષ્ટૃત આ દ્વિતીય ધૂમકેતુ હેલીના ધૂમકેતુના અત્યંત નિકટવર્તી છે.

૭. “હિંગ ઍડવર્ડ સેનેટોરીયમ” ને એક લાખ રૂપૈયાની મદદ.

કાલકા સિમલા લાઇન પર આવેલા ધરમપુર ખાતે રથપાયલા કાયરોગીઓ માટેના આરોગ્યખવનની સાથે મરદમ સંકેતશાહ સ્માત્રા એડવર્ડનું મુખારક નામ જોડાણની રજા મી. મલખારીએ માગેલી તે હાલના આપણા ઉદાર સંકેતશાહ પાંચમા જ્યોત્સ્ને આનંદથી આપી છે. આ વાત માટે મુખારકખાદી અને હર્ષ પ્રદર્શન કરનારો એક પત્ર મી. મલખારી ઉપર લખીને પતિથાલા રાજ્યના નામદાર મહારાજાએ તે સેનેટોરીયમને એક લાખ

રૂપે આ જેટલી ગંજાવર રકમની મદદ આપવાની ઇચ્છા જણાવી છે. વળી તે ઉપરાંત ખીજા જે કોઈ મદદની જરૂર પડે તે પોતે અને પોતાના રાજ્યના સર્વ અમલદારો આપવા હમેશાં તત્પર રહેશે એમ તેમણે જણાવ્યું છે. ધન્ય છે આવા ઉદારચરિત નરપતિઓને !

૮. સેઠ સેવારામ રામસુખમલની ચાર લાખ રૂપૈયાની મહાન સખાવત.

કરાંચીના સેઠ સેવારામ રામસુખમલ મરણ સમયે દેશહિતકારી કામોને માટે ચાર લાખ રૂપૈયા દાન-કરી ગયેલ છે. ટ્રસ્ટી લોકે આ રૂપૈયામાંથી “ચક્ષુચિકિત્સાલય” સ્થાપન કરવા માટે મુંબાઈ સરકારને રૂ. ૫૦૦૦૦) આપવાને પ્રસ્તુત છે.

૯. દેવીશક્તિનો આધુનિક પુરાવો.

ખંભાતના ખારીસાલ જીલ્લામાં પડેલા ખાલી તહસિલના અંતર્ગત મરીચકુનિયા નામનું એક ન્હાનું ગામ છે. આ ગામમાં અધિકાંશ મુસલમાનો રહે છે. આ ગામમાં મુસલમાનોની વસ્તી અધિક હોવા છતાં એક મુસ્લિમી દાલિકા મૂર્તિ સ્થાપિત હતી. આ ગામના જમીનદાર હિન્દુ છે. તેઓનાજ તરફથી આ દેવીમૂર્તિની સેવાપૂજા થયા કરતી હતી. ગયા જેઠ માસની વાત છે કે, એક દિવસ જપોરના સમયે પ્રમુખ વેગથી વરસાદ પડ્યા કરતો હતો. તે સમયે ગામના રહેનારા કેટલાક મુસલમાનોએ વરસાદના જોરથી આગળ ચાલી નહિ શકવાથી તેજ દેવીમંદિરનો આશ્રય લીધો. તેઓનામાંથી કેટલાક ઉંડાં છોકરાઓએ ખેસવા ને માટે કાંઈ નહિ મળવાથી દેવીમૂર્તિને ત્રાડી નાંખી અને તેના હાથ પગ વિગેરે અવયવો ઉપર ખેડા. તેમાંથી કેટલાક વયોવૃદ્ધ મુસલમાનોએ છોકરાઓને આ કર્મથી રોકવા છતાં તેઓએ માન્યું નહિ. સ્વસ્થ સમયમાં ગગનમંડલમાં ભયંકર શબ્દ થયો અને તે સાંધેજ તે મંદિર ઉપર વજ્રપાત પશુ થયો. જે દુષ્ટોએ આ મહાપાપ કર્યું હતું તેઓનું પ્રાયશ્ચિત થઈ ગયું. તેઓ યમસદન પ્રત્યે સિધાવી ગયા. વિશેષ આશ્ચર્યની વાત એ થઈ કે, જે સંજોગોએ મૂર્તિનું અપમાન કર્યું નહોતું, તેઓ જાગી ગયા. તેઓને પણ આ ભયંકર દશ્ય અવલોકવાથી મૂર્છા આવી ગઈ હતી, તે ઉતરી ગયા પછી તેઓએ આ ઘટનાંત જાહેર કયુ અસ્તુ. આ વિષય ઉપર અધિક ટીકા કરવાની આવશ્યકતા નથી. જે લોક બુદ્ધિમાન છે તે આ દેવીલીલાથી ઘણુંક સમજી શકે છે. હજુ પણ દેવીશક્તિ એકદમ લુપ્ત થયેલ નથી. તેના દ્વારા દુષ્ટોનું દમન અને સંજોગોની રક્ષા પ્રદાથી થતી આવી છે, અત્યારે પણ થાય છે. અને ભવિષ્યમાં પણ થતી રહેશે.

૧૦. અમેરિકનો અને આયુર્વેદ.

સંવાદપત્રોમાં પ્રકાશિત થયેલ છે કે, અમેરિકામાં પ્રાયઃ અઢીલાખ મનુષ્યો કેવલ કૃષ્ણ મુદ્રા ખાધે જીવન ધારણ કરે છે. તેઓ સાદો પોષાક પડે છે, અને પ્રતિદિન કમથી કમ અડધા કલાક સુધી નિર્જન સ્થાનમાં રહે છે. તેઓનું કથન છે કે, એમ કરવાથી અમો ઘણુંજ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા પ્રમથ થઈશું. અમારા પુરાણ ગ્રંથોમાં અનેક એવા મહા-પુરુષોનો ઉલ્લેખ છે કે જેઓ આવી ક્રિયાથી દીર્ઘકાળ પથેત જીવિત રહ્યા છે. પુરાણોને આધુનિક દલિને તેઓની મશ્કરી કરનારાઓ આ વીસમી શતાબ્દીના મુધારાના શોખીન યુવાનો આ અમેરિકન સાહેબોની ઉક્ત યુક્તિ યુક્ત ઉપર શું કહે છે ?

શ્રી “સનાતનધર્મ”



આધુનીક સમય, અને આર્ય વૈદું.

(સખનાર વૈદ ધીરજીરામ દલપતરામ—સુરત.)



જ કેટલોક સમય થયાં દેશી વૈદાની કેવી અધમ દશા થઈ પડી છે, તે વાતથી આમારા દરેક દેશીજંધુઓ માહીતગાર છે, અને અંગ્રેજી વૈદું પોતાની નવી નવી શોધ બોળથી એક પાણીના રેલાની માફક આગળ વધે છે, અને તેણે જન સમૂહનો સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મેળવ્યો છે. અને હજુ પણ મેળવશે. 'દેશી વૈદું' એથી ઉત્તરના પ્રકારે ચાલે છે. એટલે દિન પર દિન એકેકું ડગલું પાછળ ને પાછળ હટતું જાય છે. તેનાં ધણું કારણો છે; પણ મુખ્ય કારણ ત્રણ છે. તેમાં સૌથી પહેલું કારણ એ છે કે હાલમાં વૈદકનો ધંધો કરનારા પૈકી ઘણાજ યોગને વૈદકનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય છે. તેમજ તેનું જ્ઞાન મેળવવાને વૈદકશાળાઓ ખિલકુલ નથી જેથી કેટલાક પુસ્તકો ઉપરથી ઉપક્રિયું જ્ઞાન સંપાદન કરી ધંધો કરે છે અને કેટલાકને ત્યાં વંશપરંપરાનો વૈદકી ધંધો ચાલુ હોય છે. જેથી તેઓ તો બહુવાની ખિલકુલ કાળજી રાખતાજ નથી. બીજું કારણ દેશીદવાઓ બનાવવામાં મેહેનત અને કટકૂટ વિશેષ હોવાથી તેની દવાઓ બનાવવામાં વૈદો આગળ કરે છે. અથવા જો બનાવે છે તો શાસ્ત્રમાં લખ્યા કરતાં વિપરિત રીતે બનાવે છે. એટલે જે દવાને જુદી જુદી જાતના દશ પંદર પુટા દેવાના શાસ્ત્રમાં લખ્યા હોય તેને બદલે બે ત્રણ પુટા દબને ગોળીઓ વાળી શીશી કે બાટલીમાં ભરી દે અને તેનો ગુણ શાસ્ત્રમાં લખ્યા મુજબ જોવા જાય, પણ પ્રથમથીજ શાસ્ત્ર વિધિને બાંધુ ઉપર મુકેલ એટલે પછી તે દવા ગુણ કયાંયી કરે? ત્રીજું કારણ મૌઘી નિંદવા જોગ એ છે કે કેટલાક દેશીવૈદો અંગ્રેજી અને દેશીદવા ભેગી કરી તેનું નામ દેશીદવાને મળતું રાખી વાપરે છે, જેથી વખતે ધણું નજાનું પરિણામ આવે છે. અને તેથી દેશીદવા, અને દેશીવૈદો, બેઉ વગોવાય છે. એટલુંજ નહીં, પણ આવી વર્ણસંકર દવાથી રોગીનો રોગ મટવાને બદલે વખતે વધી પડે છે. અને તેમાં કેટલીકવાર રોગીના પ્રાણ જાય છે. આવી રીતનાં ધણાં કારણોથી મોટે ભાગે લોકોની શ્રદ્ધા દેશીવૈદક ઉપરથી હરી જાય છે.

આવા સમયમાં દેશીવૈદોએ ઘણી સાવચેતી અને સંભાળ પુર્વક ચાલી અંગ્રેજી વૈદાની સામે ટક્કર ઝીલવાની છે. એટલુંજ નહીં; પણ દેશીવૈદાના દરેક અંગોમાં સુધારા કરવાની જરૂર છે. દેશીવૈદાની સ્થિતિ પાછલાં ૫૦૦ વર્ષથી પ્રતિદિન અધમ થતી ચાલી આવે છે. અને તે માં લગભગ એકસદી થયાં તો ધણુંજ પાછળ હડી ગયું છે. તેને આવા ધિરીસરાજ્ય જેવા શાન્તીના સમયમાં આગળ વધારવાનો પ્રયત્ન કરવામાં પાછળ હટતું જોઈએ નહીં. યુજ્જ્ઞાતમાં હજુ એક પણ એવું કારખાનું કે સંસ્થા નથી કે જ્યાં દેશીદવાઓ શાસ્ત્રવિધિથી તૈયાર કરવામાં આવતી હોય, અને કદાચ એકાદ બે હશે તો તે હજુ સંપૂર્ણ પહે પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં નથી. દક્ષિણમાં પનવેળ ગામમાં એક કારખાનું દેશી દવાઓ બનાવવાનું છે. પણ તે કારખાનામાં જનતી દવાઓનો લાભ વૈદો બાગેજ લઇ શકે છે. કારણ ત્યાં દવાઓના બાવ ધણાજ બારી અને દેશી વૈદોને કદી પણ પોસાય એવા નથી. એવા કારખાનાનો લાભ ગ્રાહકો લઇ શકે. અને તે કારખાનાના માલીક પૈસા કમાય. એ સિવાય દેશી વૈદોને કે દેશી વૈદકને લાભ કરતા નથી. પરંતુ જો યુજ્જ્ઞાતમાં એવું એકાદ કારખાનું ખોલવામાં

આવે અને તેમાં દેશી દવાઓ અમુક એકાદ સારા અંચને આધારે કોઇ સારા અનુભવી વૈદની દેખરેખ નીચે બનાવામાં આવે અને તેમાં દેશી દવાઓ બનાવી પડતર ભાવ કરતાં તેના ઉપર સેંકડે દશ પંદર ટકા નફો ચક્રવીને વેચવામાં આવે તો ઘણા વૈદો તે દવાનો લાભ લેતા થાય, એટલુંજ નહીં પણ જેટલા વૈદો એવી દવા વાપરે તે સંઘળાને એકજ રીતની બનેલી અને શાસ્ત્રસિદ્ધ દવાઓ મળતી થાય. જેથી દેશી વૈદકનું એક અંગ ધીરે ધીરે ઠેકાણે આવે અને વૈદો દવા બનાવવાની ખટપટમાંથી મુક્ત થાય. એટલે તે લોકોને વૈદક સંબંધી સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચવાનો વખત મળે જેથી તેઓના જ્ઞાનમાં દિનપરદિન વધારો થતો જાય. અને બ્યારે દેશી વૈદાની ઉત્તમ પ્રકારની વિદ્યા તેઓના મગજમાં આવે તો પછી તેઓ પોતાના બાળકોને દેશી વૈદાનું ઉત્તમ શિક્ષણ આપવામાં પાછળ પડે નહીં.

ગુજરાત કરતાં આખી બાબતમાં દક્ષણ ચડીયાતું છે. તેમજ દક્ષણમાં કેટલાક વિદ્વાન વૈદો પણ છે, અને ત્યાં આવાં કારખાનાંઓ પણ હસ્તી ધરાવે છે, જેથી આપણે જે કરવાનું છે તે ખાસ ગુજરાતને માટેજ છે, કારણ ગુજરાત એ વિદ્યામાં ઘણું પછત અને સુસ્ત છે. માટે દરેક ગુજરાતી બંધુઓએ આ બાબતમાં પુરતું લક્ષ આપી રસાતાળ જતી દેશીવૈદક વિદ્યાને બચાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તેમજ વૈદકનો ધંધો કરનારા અમારા ધંધાબંધુઓએ પણ પોતાનું આળશ દૂર કરી શાસ્ત્રવિધિ પ્રમાણેની દેશી દવાઓ બનાવી તેનો પ્રચાર કરવામાં તન, મન, અને ધનનો ઉપયોગ કરતાં પાછા હકું જોઈએ નહીં.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે.

ગત વર્ષના ૫૪ ૪૪૦ નું સાંધણ.

(લેખક-તંત્રી.)



ટલાક લોકો અનેક જાતના ખાટા તીખા તમતમા પદાર્થો અને અનેક જાતનાં પકવાનો જમવામાં આનંદ માને છે તો તેવા પદાર્થોથી શરીર સુખી અને આનંદમાં રહે છે કે નહીં તેનો આપણે વિચાર કરીએ. આવા પદાર્થોથી શરીરની સુખાકારી કદી પણ જળવાતી નથી. માહારા દીર્ઘ કાળના અનુભવથી હું કહી શકું છું કે આવા ખોરાકો માણસને મંદવાડ જલદી લાવે છે, અને શરીરની સ્થિતિ ખરાબ કરે છે. સાંપ્રત કાળમાં ઘણા મનુષ્યોના દાંત ત્રીસ અને પાંતરીસ વર્ષમાં પડી જાય છે, ચ્હેરો વિષ્ણુ થાય છે, ખોરાક પચતો નથી અને આયુષ્ય ઓછું થાય છે. માહારા પોતાના કુટુંબના નિકટના સગાઓ જેઓ એક સારી સંઘન સ્થિતિના છતાં કેળવણી હતા, તેમના ઘરમાં હું ઘણી મખત જમવા ગએલો. તેમને ત્યાં એવો ચાલ હતો કે જમવા બેસનારને ચુલા ઉપરની દેકળતી દાળ સુક્યા શિવાય તેમને પસંદ પડતી નહીં. એવી દાળ વાડડીમાં મુકેલી હોય તેમાં હાથ બોળવાથી દાઝે માટે દરેક જમનારના બાણા ઉપર ચમચો પણ મુકવામાં આવતો. દાળ પ્રમાણે રસોઈ કરનાર શેટલી પણ ચુલા ઉપરથી કિતરતી ઉની ઉનીજ ચોપડીને મુકતો, અને ચુલાની આજુ બાજુ નાના ચુલા ઉપર શાક બાત વીગેરે સર્વ રસોઈ ગરમા ગરમજ મુકવામાં આવતી હતી.

વળી સાંજના વાણુ વખતે દુધપણુ ગરમા ગરમ મુકવામાં આવતું હતું. દાળમાં દરરોજ મળી શકે ત્યાં સુધી લીલાં મરચાં આદુ કૈથમી અને ગરમ મસાલા વીગેરે નાખી દાળ ધ-મધમાટ કરવામાં આવતી હતી. આવી ઉની ઉની રસોઈ શીયાલા જેવી રતુમાં જમવાથી અને તેના તીખાશતા બળથી શીયાળાની રતુની ટાઢ પણ જમનારથી દૂર જતી હતી. ચાહા પીવામાં પણ તે ચાહા ગરમાગરમ ચમચાથીજ પીવામાં આવતો હતો. આથી એ કુટુંબના માણસોના દાંત અકાળે પડી ગયા હતા. પાચનની ક્રિયા મંદ થવાથી અતિસાર અને સં-મ્રહણી જેવાં દર્દોના કુટુંબના માણસો ઉપર હુમલા થતા હતા, અને તે અટકાવવા માટે અશીષુ મિશ્રિત કસ્ટૂરી આદિની ગોળીયોનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો. ઘણા શ્રીમંતોના ઘરમાં પણ સાંપ્રતકાળમાં મારા વર્ણન કર્યા પ્રમાણે ઉનો અને ઉકળતો ખોરાક લેવાનો ચાલ પડી ગયો છે. અને તેજો ખોરાક જમનારને મુકવામાં પણ તેજો મોહોટાઈ સમજે છે. શ્રીમંતાઈના ઠાઠ વાળા માણસોને ત્યાં જમતી વખત બે ત્રણ જાતનાં તીખાં તમતમાં અ-ચાણાં, બે ત્રણ જાતનાં શાક, ચટણીઓ અને મેથીકુટ કીંવા પંચામૃત કે ચટાકાં જેવી રોમાંચ ખડા કરે તેવી વસ્તુઓ બોજન સમય પીરમવામાં આવે છે. આવી સીજો જમનારને સ્વાદીય લાગે છે, જેથી તેમને વધારે આનંદ થાય છે. આવી જાતના તીખા તમતમા ખા-રા ખારા પદાર્થો સાથે પકવાનો કે ખીનું બોજન આવે છે તે પુષ્કળ જમાય છે, અને જમ્યા પછી જમનારને પાણીની આતસ બહુ થાય છે તેથી લોટાને લોટા પાણીના પીએ છે, અને પેટ તણાવાથી કામ થઈ શકતું નથી. કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થની મદદ શિવાય કંઈ અન્ન આપણે ખાવું હોય તો તેને બરાબર આવ્યા શિવાય તે આપણે ગળે ઉતરતું નથી. અને તેને બરાબર આવી પછી ગળે ઉતારીએ તો તે સાથે સેલાઈયા (લાળ) મળી જઈ તેમાં સાકર જેવી મીઠાશ આવે છે અને અનાજના ખરા સ્વાદનું બાન થાય છે. ચટણી રાચતાં ચટાકાં અચાણાં પંચામૃત જેવા પદાર્થો આપણે મોટામાં કંઈ વસ્તુનો કડકો કે કોળીઓ મુકી તેની પાછળ તુરત ખાઈએ છીએ, અથવા પ્રવાહી પદાર્થનો છુંટકો બરીએ છીએ, કે જોના દાંતને અને દોડોને કંઈપણ મહેનત ન પડતાં તે ખોરાકનો સ્વાદ ન જ-ણાતાં પેલા તીખા તમતમા વીગેરે પદાર્થોનો સ્વાદ આપણને લાગે છે. આવતા કુતુંમ સ્વાદથી આપણને ખોરાક ખાવાથી જે તૃપ્તિ થવાની તે થતી નથી જેથી આપણે પેટ તણાતાં સુધી ખોરાક આધાર જઈએ છીએ અને જ્યારે ખોરાક ખાતાં ખાતાં ઉપરા છા-પરી ઝોટકાર આવે છે ત્યારેજ આપણું બોજન પુરું થયું એમ માનીએ છીએ, બે આ-પણે ખોરાકને બરાબર આવીને ઉતારીએ તો તે પ્રમાણે થતું નથી. ખોરાક બરાબર આવવા યા મુખમાં સેલાઈયા ખોરાક સાથે મળે છે અને યોગજ વજનના ખોરાકથી તૃપ્તિ થયા વિના રહેતી નથી, અને હોઝરીમાં પણ વધારે જ્યો ખોરાકથી રોકાતી નથી. તીખા તમ-તમા વીગેરે પદાર્થથી જેવો પાણીનો શોષ પડે છે તેવો શોષ આવા સાદા ખોરાકથી થતો નથી. જેથી વધારે પાણી પીવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. હવે મરી, ગરમ મસાલા અને તીખા તમતમા પદાર્થો આપણી પાચનશક્તિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરે છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ. ખોરાક સાથે લીધેલા મરી મસાલા જેવા પદાર્થો હોઝરીમાં ગયા પછી તે હોઝરીને ઉત્તેજિત કરે છે, અને બગાડારે પાચન કરનાર રસોને ઉત્પન્ન કરી આપેલો ખોરાક પચાવે છે.

યોગમાડીમાં જોડેલો એક ઘોડો માત્ર ત્રણ માણસને ખેંચી શકે તેવો હોય તે માડીમાં આપણે ચાર પાંચ જણ ખેંચી ઘોડાને મસાવીએ તો જોડેલો ઘોડો થાકી જશે ને માડી

ખેંચી યકશે નહીં. છતાં આપણે તેને ચાતુકનો માર મારી ચક્ષુવીશું તો થોડે દૂર ચાલી ઉભો રહેશે, અને તેને માર માર કરીશું તો તે બેંચ બેસી જશે. એ ઘોડાની પાસે આપણે ગાડી ખેંચાવવી હોય તો ગાડીનાં પૈડાં પાછવથી ટેલતા જઈ તેને હાકીશું તો ઘોડો ખેંચવા લાગશે; પરંતુ ઘોડા દિવસ પછી તેને આવી મદદ મળવાની ટેવ પડ્યા પછી તે ઘોડો મદદ શિવાય કદી પણ ચાલવાનો નથી. એજ માફક આપણે મરી મસાલા ખાટા તીખા તમતમા પદાર્થોથી ખોરાક પચાવવાની હોબરીને ટેવ પાડીએ છીએ તેથી-પછી તેવા પદાર્થ શિવાય આપણને પ્રાધેક્ષો ખોરાક પાચન થતો નથી, અને વધારે ખોરાક ખાવાની ટેવ પડી ગયાથી તે પચાવવા હોબરીને અત્યંત મહેનત (સત્રીદિવસ) પડવાથી તે આખરે થાકી જાય છે. અને ભયંકર વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ચાહા કોફી અનેક જાતના મધો (દાર) સંરકા. સાર્થ જેવા પદાર્થોથી પણ ઉપર બતાવેલી સ્થિતિ થાય છે, આપણા દેશમાં હાલમાં કામ કામ ચાહા કોફીની દુકાનો નીકળતી જાય છે. તેમજ તમાકુની ખીડીઓ સીગારેટ અને સીરટ પીવાનો વાશ પણ વધતો જાય છે. તેની સાથે સુસ્ત વાંચકો જે તપાસ કરશે તો બંધકાપ ને ડીસ્પેન્સરીયાનાં દર્દો પણ ઉચ્ચ કુટુંબોમાં વધારે થવા લાગ્યાં છે; કારણ ગરીબ માણસને તો માત્ર તમાકુની ખીડી કે કોક દિવસ વ્યસન કરવાનું મળે; પણ તે મહેનત મજૂરી કરનાર હોવાથી તેમને તે દર્દ લાગુ પડતું નથી. પરંતુ શ્રીમંત માણસોને તો બધી જાતની અનુકૂળતા હોય છે અને અંગ-કસરત હોતી નથી જેથી તેમને એવાં દર્દ થયા વિના રહેતાં નથી. આવા દર્દીઓને યજ્ઞેષ્ઠા બંધકાપના અને ડીસ્પેન્સરીયાના દર્દોને પહેલી દુટ્ટેવ છોડ્યા વિના કયા ડોક્ટર કે વૈદની દવાથી દાખલો થયો છે? ડોક્ટર અને વૈદો એવા દર્દોને રૈચક દવાઓ આપ્યા કરે છે જેના બળથી તેમને ધણી મહેનતે દસ્ત સાફ ઉતરે છે; પરંતુ ઘોડા દિવસ પછી તે દવા પણ તેને ખોરાક રૂપ થઈ જાય છે એટલે બિલકુલ અમ્મર કરતી નથી અને દર્દીની છાંદગીનો વહેલો અંત લાવે છે. ધણી મોટા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી પણ અનેક જાતનાં દર્દ થાય છે અને ગોળ ખાંડ વીંગે-રેના સેવનથી દાંત ને દાંડો જલદીથી પડી જાય છે. એટલે સાદો આહાર લેવામાં જે સુખ રહેલું છે તે સુખ આવા શ્રીમંતાધના આહારમાં બિલકુલ રહ્યું નથી. એક વિદ્વાન લેખક લખે છે કે. વૈદ અને ડોક્ટરની દવાઓથી હજારો માણસની છાંદગીને આકકતરી રીતે હાની પહોંચે છે. દાખલા તરીકે એક માણસ રાત્રીએ નાતીમાં જમવા જાય અને તેને અત્યંત સ્વાદીષ્ટ અને મનમગ્નું ભોજન મળવાથી તે સારી પેટે જમે જેથી તેને અછૂર્ણ થાય. ખીજો દિવસે ડોક્ટર કે વૈદ પાસે જઈ કહે કે “મને અછૂર્ણ થયું છે તેથી તેને પાચક ચૂર્ણ કે ખોરાક પચાવનારી દવાઓ આપવામાં આવે છે, તો ફરી તેને તેવું ભોજન મળે તો તે ખાધા શિવાય રહેશે નહીં અને ફરી આવી દવા માગશે. આપણને દવા આપવાની શી મળતી હોય તો પછી તેને ના કહેવાનું કંઈ કારણ નથી. એમ કરને કરને તેને વધારે ખાવાની ટેવ પડશે, અને તે નિલ દવાઓનું સેવન કરશે, તેથી તેની છાંદગીનો અંત જલદી આવશે. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે “માણસ પોતાની ઘેર પોતાના દાંતથી ખોદે છે.” તેજ પ્રમાણે એક દુરાચરણી માણસને ઉપદેશનું દર્દ થયું છે. જેને આપણે અકસીર દવા આપી તત્કાળ આરામ કરીશું તો તે ફરી દુરાચરણ કરવાને પ્રવર્તે થશે. કારણ તેને માત્રમ છે કે આવા દુરાચરણથી કોઈ રોગ થશે તો આપણા વૈદ કે ડોક્ટર પાસે અકસીર ઉપાય છે તેથી તે મટાડી દેશે. આ પ્રમાણે તે વારંવાર હૃદયતા કાપતાં ઉલ્લંઘન કરશે, ને આખરે પોતાની છાંદગીનો અંત લાવશે. આવા માણસને જે

પોતે કરેલા ગુન્હાનું ફળ બરાબર રીતે ભોગવવા દીધું હોય ને કુદરત ઉપર તેને ભરૂંશે
 રાખતાં શીખવ્યું હોય તો ફરી તે તેવો ગુન્હો કરી કરનાર નથી ને તેની જાંઘળીનો જલદી
 અંત આવનાર નથી. ખોરાકના સંબંધે અમે જેટલું લખીએ તેટલું ચોક્કસ છે; કારણ મનુષ્ય
 જીવનનો બધો આધાર ખાનપાન ઉપર રહેલો છે. તે ખાનપાન શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક હોવો
 જોઈએ. કેટલાક લોકોની એવી માનીનતા છે કે વધારે ધી વાળો ખોરાક ખાવાથી બળ આવે
 છે; પરંતુ તે માનીનતા ખોટી છે. ધી (ચરખી) વાળો ખોરાક વધારે લેવાથી આપણી
 પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે, અને ખોરાક ઓછો થઈ જાય છે. ગરીબ અને મજૂર
 વર્ગના લોકોને વધારે ધી ખાવા જનતાં નથી. તેમનો ખોરાક જોશો તો વધારે હોય છે.
 અને તેઓ ધણું બાજરી કોદરા કે બાવડાનો રોટલો પણ પ્રવાહી પદાર્થો કે અથાણા શિયાય
 બરાબર ચાવીને ખાઈ જાય છે. એક વખતે હું વીસનગરથી અમદાવાદ જતો હતો, મારા
 કંપાર્ટમેન્ટમાં એક રેલવેની ઓરડી ઉપર રહેનાર નોકર બેઠેલો હતો. ઘડા રોજાને તેની સ્ત્રી
 લગભગ એક ઇંચ નડો અને એક વેહેત ઉપરાંતના ચારે બાજુના ઘેરાવનો એવા બે
 રોટલા લેઈ આવી ને પેલા માણસને આપ્યા. ઘડા રોજાનથી ટ્રેન ઉપડતાંજ તેણે ખાવાની
 શરૂવાત કરી. ખીજા પદાર્થની કે પાણીની મદદ શિયાય લગભગ પંદર મીનીટમાં મહેસાણા
 રોજાને ગાડી પહોંચતાં અવસર તે પેલા રોટલા ચાવીને ખાઈ ગયો. તેની પાસે પાણી પીવાને
 તો હતુંજ નહીં. રોટલા ખાઈ જવામાં તેને ચટણી શાક કે અથાણું અગર દાળ વિના જરા
 પણ અડચણ પડી નહોતી. એ રોટલા ઉપર ધી તો ભિન્નકૃત હતુંજ નહીં. હાલની શોધોથી
 ફરી ચુક્યું છે કે ખોરાક સાથે ખાંધેલું ધી હોજરી કે આંતરડાં પચાવી શકતાં નથી જેથી
 તે અજરસ સાથે રક્તમાં જાય છે. ત્યાં અજરસ મુશી લેનાર પોટાઓની સંક્રાંચાવાની અને
 વિકાસ પામવાની ક્રિયા થાય છે, તેથી અજરસ મુશાય છે; પરંતુ ધી જેવા ચરખીવાળા
 પદાર્થો તે પોટા મુશી શકતા નથી. તેથી તે પદાર્થનું ફરમેનરેશન (કેવારો) થાય છે અને
 હજારો સૂક્ષ્મક જંતુઓ ઉત્પન્ન થઈ તે પદાર્થને ખાઈ જાય છે અને ખાઈ રહ્યા પછી
 તેઓ મરી જાય છે અને વાયુમય થઈ બહાર નિકળી જાય છે. પણ બ્યારે અતિશય
 પ્રમાણમાં ચરખીવાળા પદાર્થો ખાવામાં આવે છે, ત્યારે તેને આવા જંતુઓ પણ ખાઈ
 શકતા નથી ને તે પદાર્થ આપણા લોહીમાં ન મળતાં લોહી સાથે સાથે આપણા શરીરમાં
 ફરવા લાગે છે. અને શરીરના સાંધાઓ અને વાંકવાળા તથા ખાડાવાળા જગાએ તે પદાર્થ
 ફરી જઈ તે ચરખીનાં ઓસડાં બંધાય છે જેથી સ્થૂંક દ્રવ્યથી જોનારને તેનું શરીર સ્થૂંક
 થવાથી બળવાન થવાનું અનુમાન થાય છે; પરંતુ તે અનુમાન ભૂલ ભરેલું હોય છે. શરીર
 સ્થૂંક થયા પછી ચાલતાં શ્વાસ ચડે છે; પચીતો ચીકણો નિકળે છે અને તેમાં દુર્ગંધ પણ
 હોય છે. નિરાગી અવસ્થા સમજવવા માટે કુદરતે આપણા શરીર ઉપર લાઇન્સ એક
 ડીમારકેશન રાખેલી છે. બંને કાનના નીચેના આપણા જડખા આગળના ખાડા, પગના
 ઘુંટણ આગળના ખાડા, જઘાના કાતરા આગળના ખાડા, આપણા હાથના પંજાનાં કાંડાં
 આગળના ખાડા એવાં અનેક જગ્યાએ જે નિશાનો હોય છે તે જગ્યાએ ચરખી વધી જઈ
 એ નિશાનીઓ પુરાઈ જાય છે. અને ગળુંગરદન અને ખીજા અવપેશો એકાકાર થઈ જાય
 છે. આવા માણસને સ્થૂંક દ્રવ્યથી જોનાર પ્રથમ અને બળવાન માને છે; પરંતુ તેમાં મોટી
 ભૂલ કરે છે. આખરે તેને અસ્થિવ્યાધીઓ થાય છે, જેવાકે સ્થીવા, પમ્પાત અને
 જ્વરાદિ ઉત્પન્ન થઈ ધણી દિવસો માનવ થઈ પડે છે. ચપળ, સુદિમાન અને કામ
 કરનાર માણસો શરીરે સ્થૂંક હોનાર આવાઓમાંથી અમે એમ કહેવા માગતા નથી કે

માણુએ દુર્ભળ રહેવું જોઈએ; પરંતુ ચરખીવાળા પદાર્થ કभी લેવા જોઈએ, અને શરીરને વ્યાયામ અને કસરત આપવી જોઈએ કે શરીરમાંનું લોહી દરેક જગોએ ફરતું રહી તે અવયવને પુરતું બળ આપે. જે અવયવને કામ કરવું પડે છે તે અવયવનું બળ કાયમ રાખવા સારું લોહીનો તે જગોએ ધસારો થાય છે. તે પ્રમાણે ન થતો હોય તો આપણા શરીરના અવયવો કંઈ પણ કામ કરી શકે નહીં. આપણે લાંબી મજલ ચાલીએ છીએ તો પગ ઉપર લોહી ભેગું થએલું જણાય છે. તેમજ શરીરના જે અવયવોને આપણે મહેનત કસરત કે વ્યાયામ આપીએ છીએ તે અવયવો પુષ્ટ થતા જાય છે. પણ જો આપણે પૌષ્ટિક ખોરાક લેઈ એક સ્થળે ગાદી તકીએ બેસી રહીએ તો પરિણામ એ આવશે કે શરીરમાંનું લોહી પગ તરફ ખરાબર વહી શકશે નહીં ને પેટના ભાગ ઉપર સંચિત થઈ શેકીયા અને શ્રીમંત લોકોનાં મહોટાં પેટ હોય છે તેવાં બની જશે; માટે ખોરાક સાદો મસાલા વિનાનો સાત્ત્વિક લેવાથી અને વ્યાયામ તથા કસરતથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે અને નિરોગી રહે છે.

જો શરીરનું આરોગ્ય સાચવી રાખવાની ઈચ્છા હોય તો દાંત અને ડાહોની મદદથી ખોરાકને ખરાબર ચાવીને ખારીક કરી ગળે ઉતારવો જોઈએ તો દાંત કઠી પણ પડશે નહીં કારણ કુદરત દયાળુ છે. જનવરોના મરતાં સુધી તેમના દાંત બ્યારે પડતા નથી, ત્યારે જે ઉત્તરી ક્રમમાં આગળ વધેલા તેઓ પેતાના પ્રિય સંતાનોના દાંત અકાળાકે પાડી નાંખે એ વાત જરાપણ સંભવિત નથી. લેખકની ઉંમર અઠાવન વર્ષની થઈ છે; તોપણ બધા દાંત ને દાઢો કાયમજ છે. મારી જમણી બાજુની ડાઢે કેટલાક વખતથી ખરાબર ખોરાક ચવાતો નહીં અને ડાહી બાજુની ડાઢે આવવાની ટેવ પડી ગયેલી, તેથી જમણી બાજુની ડાઢે નકામી જેવી થઈ ગઈ હતી. ડા. મહાદેવપ્રસાદના મહેવાસથી મેં અત્ર કુકડ પૂડ એટલે કાચો ખોરાક ખાવાથી થતા કાયદાનું પુસ્તક વાંચ્યું અને સંવત ૧૯૬૬ ના અષાઢ શુક્ર ૧૧ થી સાંજના વાણુ વખતે મેં કાચો ખોરાક ખાવાની યજ્ઞવાત કરી. ડાકટર માહાદેવ પ્રસાદ હું અને માહારી બન્ને પુત્રીઓએ સાંજના વખતે ખોખરી કરેલી શેક્યા વગરની મગફળી અને ત્રણચાર કડકા થાય એવા ભરડેલા ઘડું આટો થયા વગરના ભેગા કરતા અને એક ચમચા ઘડુંમાં ત્રણ ચમચા મગફળીનો ભુકો મેળવતા અને સારી પેટે ચારી માંખણ માફક તરમ થયા પછી તેને ગળી જવાનો ક્રમ રાખ્યો હતો. આઠેક દિવસ મને આવવાનું કામ સંપત લાગ્યું અને માહારી ડાહી દાઢ તે કામ બજાવતી, પણ વખતો વખત જમણી દાઢ તરફ ખોરાકને લેઈ જઈ હું તેવા ઘડું આવવા પ્રયત્ન કરતો. આઠેક દિવસ મને આ ખોરાકનો સ્વાદ જણાયો નહીં, કારણ માહારી સ્વાદેદ્રી ખાટા તીખા તમતમા પદાર્થ અને શાક ખાવા માટે આતુર થતી; પરંતુ આઠ દિવસ પછી કાચા અજમાં કેવી મીઠતા છે તેનું ભાન મને થવા લાગ્યું. કાચો ખોરાક ખાઈ રહ્યા પછી અને અઢેર સુધી દૂધ પીતા. દૂધનો સ્વાદ અત્યુત તુલ્ય મીઠ છે એનું ભાન મને આઠ દસ દિવસ પછી થવા લાગ્યું. અમે ઘડું ને આવતી વખત પ્રવાહી પદાર્થ દૂધ કે પાણીની જરાપણ મદદ લેતા નથી. અત્યારે હું બે ચમચા ઘડું ને છ ચમચા મગફળીનો ભુકો ખાઉં છું અને તે સાથે રૂતમાં મગતાં ફૂલો ખાઉં છું એમાસાની ચરદ રૂતમાં અમે જોઈએ તેટલી કાંકડી, ચીમડાં, કુટ, સીતાફળ વીગેરે વગર ધાસ્તીએ ખાધાં છે. કેળાં લીલાં સિંધોડાં વગેરે પદાર્થોને લોકો વાચડાં માને છે તેને અમે વગર દહેશતે દૂધ દહી વીગેરે સાથે ખાઈએ છીએ. વાચક વર્ગને આ લેખ લંબાણ ચનાથી વાંચવા કંટાળો આવશે; પરંતુ ખરું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા વાળાને તો આનંદ લાગશે. પૂડના સંજયે ડાકટર મહાદેવપ્રસાદ થોડા વખતમાં એક પુસ્તક બહાર પાડનાર

છે; તોપણ આ બધું લેખમાં તંત્રી પોતાનો જાત અનુભવ બતાવે છે. હવે માહારી બન્ને બાજુની દાંડો કાઢ્યા બહુ, કાઢ્યા મઝાઈ રીંગેરે કંઠણ પદાર્થો મગફળીના સ્ત્રાથે ચાવી શકે છે. અને માહારી જમણી દાંડ જે ચાવવાને નકામી થઈ હતી તે હવે અગવાન થઈ છે ને કંડુ પાણી પીતાં કોઈ વખત તે કળતી હતી તે બંધ થઈ છે. અને મને હવે ખાત્રી થઈ છે કે ખોરાકને ખારીક ચાવી ખાવાની ટેવ જે રહેશે તો દાંડો કે દાંત જલદીથી પડી જનાર નથી. જે બાક્યાવસ્થાથી બરાબર ચાવીને ખોરાક ખાવાની ટેવ પડેલી હોત તો આજે જે નિર્બળતા દાંત અને દાંડોમાં જણાય છે તે પણ જણાત નહીં. આ લેખ જે કે લખાણ બંને ધાય છે; તો પણ આ સ્થળે ખોરાક સંબંધે લખવું જરૂરનું છે. કેલાં, જમફલ, કાકડી, ચીમડાં, સીતાફળ; શીંગાડાં, અને તેવાંજ કેટલાંક ફળોને લોકો વાયુ કરનાર માને છે અને ખાવાને માટે બયથી કંપે છે, પણ હું માહારા અનુભવથી કહી શકું છું કે જે ફળોને આપણે તેવાં માનતા હોઈએ તે ફળો સવારે કે રાત્રે એકલાંજ ખાવાં બેઠાંએ કે તેથી જરા પણ વાયુ જણાશે નહીં. અનાજની સાથે ખાધેલાં ફળો મંદાગ્નિવાળાને પચતાં નથી; પણ એકલાં ફળોથી જરા પણ નુકસાન થતું નથી.

કેટલીક જાતનાં ફળોમાં કે સુકા મેવા વીંગેરેમાં એવા ગુણ રહેલા હોય છે કે તે શરીરમાં સંચિત થએલા મળને બહાર કાઢી નાખે છે. દાખલા તરીકે કાકડી કે ચીકણથી તાવ આવે છે એવો લોકોમાં વહેમ બરાબર છે. ખરી રીતે જેતાં કાકડી ખાવાથી શરીરમાં સંચિત થએલા મળ જ્વરને રસ્તે બાહાર નીકળે છે, અને તેના સેવનથી સંચિત મળ બાહાર નીકળી ગયા પછી શરીર નિરામય યાય છે, એ સંબંધે હું માહારા પોતાના અનુભવની વાત લખું છું કે મેં દરરોજ કાચી મગફળીનો ખોરાક ખાવાનો શરૂ કર્યા પછી લગભગ એથે દિવસથી મને ઉધરસની શરૂવાત થઈ હતી ને તે ઉધરસ બે દિવસમાં વધી હતી. બે દિવસ તો મને રાત્રીએ ને દિવસે બણીજ ઉધરસ આવી હતી અને તે ઉધરસથી કંઈ પડવા લાગ્યો હતો. મને ખાત્રી થઈ હતી કે આ ઉધરસ મગફળીના ખોરાકથી શરૂ થઈ માટે તે બંધ કરવો જોઈએ. ડા. માહાદેવપ્રસાદે મને સલાહ આપી કે ઉધરસથી ગભરાવાનું જરાપણું કારણ નથી. શરીરમાંના સંચિત મળને તે બાહાર કાઢશે, ને પછી આરામ થશે. મેં પણ ધૈર્ય રાખ્યું અને મગફળીનો ખોરાક ચાલુ રાખ્યો. પંદર દિવસમાં એ ઉધરસ મટી ગઈ ને કંઈ પરતો બંધ થયો. હવે ગમે તેટલી મગફળી ખાધામાં આવે છે છતાં તેથી કોઈ પણ જાતનો વિચાર થતો નથી.

કોઈ પણ જાતનાં ફળો અમને વાયુ કરશે એમ અમને જરા પણ ભય રહેતો નથી. મઝાઈના કાચા ઘણાને બરડી નાખ્યા પછી મગફળીના છુકા સાથે ચાવી ખાવાથી અત્યંત મીઠું લાગે છે; અને તે પેટમાં અંબાળાતા પણ નથી કે વાયુ દરતા નથી.

આપણી રસના ઉઠ્ઠી આજ સુધી ખાટા તીખા તમતમા ખારા છત્યાદિ કર્તૃમ સ્વાદોથી ટેવાઈ ગઈ છે તે ટેવ મટાડવા માટે ચોડા દિવસ સુધી આપણને કામો ટૂંક સારો નહીં લાગે; પરંતુ આઠ દસ દિવસ પછી તેની ખરી મીઠાસ અને ક્ષાયદા માણસ પડ્યા વિના રહેશે નહીં.

આ લેખથી વાંચનારને આશ્ચર્ય થશે કે આવા કાચા ખોરાક ઉપર કેમ રહેવાય ? તેમાં શો સ્વાદ લાગે ? અને શરીરની શક્તિ કેમ ટપી શકે ? પરંતુ ડા. માહાદેવપ્રસાદે આજે લગભગ ૭ માસથી અન કુકડ ટૂંક લેવે શરૂ કરેલા છે, તેમના શરીરને જરા પણ નિર્બળતા જણાતી નથી, અને તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

બંધકાપ અને ડીરપશીયાના દર્દીઓને માટે તે રાધ્યા વિનાનો કાચો ખોરાક એક અમુલ્ય ઉપાય છે એમ અમારી ખાત્રી થયેલી છે. રાત્રીએ કાચો ખોરાક લીધા પછી સવારે આંતરડાંમાંથી તમામ મળ નિકળે છે અને તે મળ દુર્ગંધ રહિત હોય છે, એટલુંજ નહીં પણ અછાત્રુમાં દુર્ગંધી વાળો વાયુ શુદ્ધ દ્વારથી છુટે છે તેવો પ્રકાર કાચો ખોરાક લેવાથી બનતો નથી, કુટ અને નટસનો ખોરાક અનાજ કરતાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ છતાં સ્વાદીય પૌષ્ટિક અને બળવાન છે, અને ખાનારને રૂચી ઉત્પન્ન કરનાર છે. જેથી ભાતભાતનાં ભોજનો તીખા તમતમા પદાર્થો અને અનેક જાતના પકવાનોના ભોજનથી આનંદ અને સુખ મળે છે એવી લોકોની માનીનતા છે તે બૂલ બરેલી છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

નવીન શોધ મુજબ નાડી જોવાની રીત.

(લખનાર ઝીવેદ આયેબાળા શિવનિવાસિકા.)



ડી જોવાની રીતને વૈદ્યો, હકીમો અને ડૉક્ટરો અમલમાં આણે છે ખરા; તો પણ તેઓ તે બાબતમાં જુદા જુદા મત ધરાવે છે અને પોતપોતાની રીતિને વધારે વજનદાર બતાવે છે; છતાં માફ માનવું તો એમજ છે કે- બસે તેઓ એક બીજાથી મતભેદ ધરાવતા હોય, તથાપિ મુદ્દાપર તેઓ બધા વિશેષ તકાવત ધરાવતા નથી. કારણ કે મરવાની અણીપર જે પહોંચેલ હોય તેને તે સ્થળા 'મરીજશે' એમજ જાહેર કરે છે અથવા આ અમુક દરદેખાડનારીજ નાડી છે એમજ બતાવતા જણાય છે.

વૈદ્યોની નાડીજોવાની રીતિ તો ઘણા જણના જાણવામાં આવેલી છે; પણ ડૉક્ટરો અને હકીમોની રીતિ વિશેષ જાણમાં ન હોવાથી તે સંબંધી કંઈક લખવાની જરૂર છે, જેમાં પ્રથમ ડૉક્ટરોની રીતિ બાબત જાણવા એમ પ્રકાશ પાડી પછી હકીમોની પદ્ધતિ માટે અહેવાલ આપીશ.

નાડી જોવાથી દરેક રોગની પરીક્ષા થાય છે, તથા બીજા શબ્દમાં કહિયે તો લોહીની ગતિ અને અંતઃકરણનું જોરથી કે ધીમાસથી સંક્રિયાવું વગેરે સમજાય છે. તેમજ દર ટકારે કેટલું લોહી અંતઃકરણમાંથી બહાર જાય છે તે પણ માલમ પડે છે.

સ્ત્રી પુરોનોની નાડી હાથના પુંચા અગાડી જોવાથી દર્દીના દર્દની પિછાન પડે છે; પણ ન્હાના બચ્ચાની નાડી તેમ જોતાં રોગની પિછાન પડતી નથી; પરંતુ તેવા બચ્ચાઓના અંતઃકરણ ઉપર હાથ ચૂકી રૂચિરાભિચરણની ગતિ તપાસવાથી દર્દની પિછાન પડે છે. અંતઃકરણના ધબકારા અને નાડીના ટકોરા સરખી સંખ્યાનાજ હોય છે. (હાથના પુંચા શિવાય ગમે તે ધમની-ધોરી-નસ ઉપર હાથનાં આંગળાં ચૂકવાથી નાડીની પરીક્ષા થઈ શકે છે.) કેમકે ડાબા રક્તાશયમાંથી લોહી મોટી ધમની નસમાં જાય છે, તેથી ધમની પહોળા થાય છે. અને તેનો ચકકારો ધમનીના છેડાઓ લગી પહોંચે છે. એવા દરેક ધબકારાને 'નાડી' કિંવા 'નાડીના ધબકારા' કહેવાય છે. રક્તાશયના દરેક વખતેના સંક્રિયાવાને લીધે દરેક નાડીમાં ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે સંક્રિયન, ધબકા ને ધબકારાની ક્રિયા કિંવા નાડી

અન્યાં, જુવાન, જૂઠ્ઠા, તેમજ દરેક દર્દમાં દર મીનીટ ઓછા વધતી ગતિ ધારણ કરે છે. અથવા તો ઉમર અને દિનમાન પ્રમાણે ઓછા વધતી ગતિમાં વધન કરે છે તે જાણવું અવશ્યનું છે.

તન્દુરસ્ત મનુષ્યની નાડી મુવારમાં ઉતાવળી ચાલી જેમ જેમ દિવસ ચડતો જાય તેમ તેમ જરા ધીમી ચાલે છે, અને મધ્ય રાતે ઘણીજ મંદતા ધારણ કરે છે. ઉમેશ મનુષ્યની નાડી ઉતાવળી, ખેડેલાની તથા સ્ત્રીના કે નિદ્રાવશ થયેલાની મંદ ચાલે છે અને હવામાં ઉચે ચાલનારા મનુષ્યની જેમ જેમ ઉચે ચડે તેમ તેમ વધારે ઝડપથી ચાલે છે. તન્દુરસ્ત. સ્થિતિમાં નાડી અને શ્વાસોશ્વાસ વચ્ચે સમાનતાપણું હોય છે. એટલે કે એક શ્વાસોશ્વાસ પૂરા થતામાં નાડી ૪ ટકોરા મારે છે; પણ તન્દુરસ્તી અને શ્વાસોશ્વાસમાં દર્દ કે હવાનું વધારે દબાણ થતાં તે ટકોરાઓમાં તફાવત પડે છે. લોહી ખગડે કે અંતઃકરણમાં ફેરફાર થાય તો નાડીની ગતિમાં પણ ફેરફાર થાય છે. નાડી ઝીણી, ઉતાવળી, ઉજળી, યડકતી, ધીમી, સ્થિરતાવળી અને રોકાઈ રોકાઈને ચાલનારી વગેરે વગેરે ગતિ સમય અને દર્દને અનુસરી ધારણ કરે છે. (નાડીની ગતિનો ખારીક ફેરફાર જાણવા માટે 'સ્ત્રીગણોગ્રાહ' નામના યંત્રની મદદ મેળવો.)

નાડીના ટકોરામાં ઉમર પ્રમાણે ફેરફાર જાણવાની રીત.

બાળકપણાથી તે ઘડપણ લગીની નાડીની ગતિ.	૧ મીનીટ અને માંવધા એમાં વધારે.	૧ મીનીટ અને માંવધા એમાં વધારે.	બાળકપણાથી તે ઘડપણ લગીની નાડીની ગતિ.	૧ મીનીટ અને માંવધા એમાં વધારે.
બાળક મર્મોશયમાં હોય તે વખતે તેના ગુદા દિશા ધ.			નવ	૧૧૪ ૬૪
બકારા ઉપરથી	૧૪૦ ૧૫૦	૧૫૦ ૧૬૦	૬૪	૧૨૦ ૭૬
પુરતના જન્મેલા બાળકની	૧૪૦ ૧૩૦	૧૩૦ ૧૨૦	અચ્ચાર વર્ષનાની	૧૦૦ ૫૬
એકથી દસ દિવસના બાળકની	૧૮૦ ૮૦	૮૦ ૭૦	બાર	૧૨૦ ૭૦
એકથી બે માસ લગીના બાળકની.	૧૫૦ ૮૦	૮૦ ૭૦	તેર	૧૧૨ ૭૦
એકથી ત્રણ માસ લગીનાની	૧૦૦ ૭૦	૭૦ ૬૦	ચૌદ	૧૧૪ ૬૮
એક વર્ષના બાળકની	૧૫૮ ૧૦૮	૧૦૮ ૭૦	પંદર	૧૧૨ ૭૦
	૧૧૫ ૧૩૦	૧૩૦ ૧૦૪	સોળ	૧૦૪ ૬૩
	૧૨૦ ૧૩૦	૧૩૦ ૧૦૨	સપ્તર	૧૦૨ ૫૪
બે વર્ષના બાળકની	૧૧૫ ૧૧૦	૧૧૦ ૧૦૪	અગર	૧૦૪ ૫૮
	૧૧૦ ૧૧૦	૧૧૦ ૧૦૮	ઓગણીસ વર્ષના યુવાનિયાની.	૧૦૮ ૬૦
	૧૩૬ ૮૪	૮૪ ૧૦૬	વીસ	૧૦૬ ૫૨
ત્રણ વર્ષનાની	૧૨૪ ૮૪	૮૪ ૧૦૬	એકત્રીસ	૮૮ ૫૮
ચાર વર્ષનાની	૧૨૪ ૮૦	૮૦ ૧૦૬	બાવીસ	૮૬ ૪૧
પાંચ વર્ષનાની	૧૩૩ ૮૦	૮૦ ૧૦૦	ત્રેવીસ	૧૦૦ ૬૦
છ વર્ષનાની	૧૨૪ ૭૦	૭૦ ૮૪	ચોવીસ	૮૪ ૮૪
સાત	૧૨૮ ૭૨	૭૨ ૮૮	પંચીસ	૮૮ ૫૮
આઠ	૧૧૨ ૭૨	૭૨ ૭૦	ઘડપણ પડેલોલાની નાડી	૭૦ ૬૦

પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીની નાડી વિશેષ ઝડપથી ચાલે છે. જમ્યા પછો અને વિશેષ શ્રમ ઉઠાવ્યા પછી પણ નાડી વિશેષ ઉતાવળી ચાલે છે; પરંતુ નિદ્રાવશ થયેલાની નાડી ધીરી ગતિ ધારણ કરે છે, દુઃખ ને દર્દના દબાણથી પણ નાડી ધીરી અથવા ઉતાવળી દુઃખ દર્દના હુમલા પ્રમાણે ગતિ ધારણ કરે છે; એટલે કે દુઃખ દર્દનો હુમલો સખત હોય તો નાડી ઉતાવળી અને નરમ હુમલો હોય તો ધીરી ચાલે છે.

સ્ત્રી તેમજ પુરૂષની વચ્ચે બંધારે બેઠેલ હોય તે વખતે નાડીના ટકોરા-ઓમાં તફાવત રહે છે તેની સમજ.

બંધારના ટાકમે	પુરૂષ જાતી.			સ્ત્રી જાતી.		
બેઠે બેઠે.	વધારે	ઑછી	મધ્યમ.	વધારે.	ઑછી.	મધ્યમ.
આઠ દિવસના વયની.	૧૦૬	૧૦૪	૧૨૮	૧૬૦	૧૦૪	૧૨૮
બે વર્ષથી સાત વર્ષનાની,	૧૨૮	૭૨	૯૭	૧૨૮	૭૦	૯૮
સાતથી ચૌદ વર્ષનાની.	૧૦૮	૭૦	૮૪	૧૨૦	૭૦	૯૪
ચૌદથી એકત્રીસ વર્ષ વયની	૧૦૮	૬૦	૭૬	૧૨૪	૫૬	૮૨
એકત્રીસથી અઠવીસ ,,	૧૦૦	૫૩	૭૩	૧૧૪	૫૪	૮૦
અઠવીસથી પાંત્રીસ ,,	૯૨	૫૬	૭૦	૯૪	૬૨	૭૮
પાંત્રીસથી બેતોલીસ ,,	૯૦	૪૮	૬૮	૧૦૦	૫૬	૭૮
બેતોલીસથી ઓગણપચાસ ,,	૯૬	૫૦	૭૦	૧૦૬	૬૪	૭૭
ઓગણપચાસથી છપ્પન ,,	૯૨	૪૬	૬૭	૯૬	૬૪	૭૬
છપ્પનથી ત્રેસઠ ,,	૮૪	૪૬	૬૮	૧૦૮	૬૦	૭૭
ત્રેસઠથી સીતેર ,,	૯૬	૫૪	૭૦	૧૦૦	૫૨	૭૮
સીતેરથી સિતોતેર ,,	૯૪	૫૪	૬૮	૧૦૪	૫૪	૮૨
સિતોતેરથી ચોરાસી ,,	૯૭	૫૦	૭૦	૧૦૫	૬૪	૮૨

દરેક જાતિનાં દર્દોમાં બીમારની નાડી જુદી જુદી ગતિ અને ચામડી સિદ્ધ સ્પર્શ ધારણ કરે છે તેની સમજ નીચે મુજબ છે.

આણુ સાદા તાવમાં	વિશેષ ઉતાવળી ૧૨૦ થી ૧૩૦	બહુજ ગરમ.
એકાંતરીયામાં	ઝડપવાળી.	ગરમ.
ત્રિદોષમાં	ધણી ઝડપવાળી.	બહુજ ગરમ.
શીતળામાં	ઘણી ઝડપવાળી.	બહુજ ગરમ.
ઝોરી અજળામાં	ઝડપવાળી.	ગરમ.
સખત સંધીવામાં	ઝડપવાળી છતાં ગંભીર ગતિવાળી.	બિનાશવંત છતાં બહુજ ગરમ.
પગના સખત નજલાવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
લૂક લાગેલાની	ઝડપવાળી અને ગંભીર.	બહુજ ગરમ.
બેગના સખત સોમવાળાની	ઝડપીલી છતાં ગેરકાયદાવાળી.	બહુજ ગરમ.
જમ્બરી ઉધરસવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
ક્ષયવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.

દેહસાના પડદાના સપ્ત સોળવાળાની અત્યંત ઝડપીલી અને સમ્પત.	ગરમ.
દેહસાના સમ્પત સોળવાળાની વિશેષ ઝડપવાળી ૧૪૦ થી ૧૫૦,	અત્યંત ગરમ.
દિલના પડદાના સપ્ત સોળવાળાની ઢંગધડાવિનાની ઝડપવાળી.	ગરમ.
હોઝરીના સમ્પત સોળવાળાની ઝડપવાળી.	ગરમ.
પેટના પડદાના સપ્ત સોળવાળાની ઝડપીલી સક્ષમ અને સમ્પત ૧૪૦,	અત્યંત ગરમ.
આંતરડાના સપ્ત સોળવાળાની ઝડપીલી અને સમ્પત.	ગરમ.
જખરા મરડાના દર્દીની ઝડપવાળી અને સક્ષમ.	ગરમ.
કાળજના સપ્ત સોળવાળાની ઝડપવાળી.	ગરમ.
ગુરદાના સમ્પત સોળવાળાની ઝડપીલી અને સમ્પત.	બહુજ ગરમ.
પેશાબના ટુકાના સપ્ત સોળવાળાની ઝડપવાળી.	ગરમ.
આંખના સપ્ત સોળવાળાની ઝડપવાળી.	ગરમ.
જખરા પ્રમેહ અને ઉપદંશના દર્દીની ઝડપવાળી.	ગરમ.
ઈત્યાદિ ઇત્યાદિ.

નાડીની ગતિનો વિશેષ અનુભવ થવાથી અમુક રોગના ચોક્કસપણાની ખાત્રી થઈ શકે છે, જેથી વિશેષ અનુભવવડે આ નાડી સંબંધી અતિ ગહન વિષયમાં ગતિ કરનાર નીવડાય.

ઉપર પ્રમાણે ડોક્ટરી રીતિએ નાડીનો વિચાર છે; પણ હકીમોની રીતિ એથી જુદાજ પ્રકારની છે તે વિષે આવતા અંકમાં પ્રકાશ પ્રાપ્તિશ.

લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા.

અથવા

માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા.

બાપાંતરકાર પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

પરિચ્છેદ પાંચમો.



હું કરીને સાડા નવ વાગ્યે કાલ્યાણીનું ચંકરીપૂજન પૂર્ણ થયું. તેણે મા-થું નમાવીને માથું ચંકરીને પ્રણામ કર્યા ને ઉઠી ઉભી થઈ. એક વાર માથુંને દેહાર પુનઃ જોયો. જોઈને નેત્રોને નીચાં દાળી માથુંના ચરણપર લગાડ્યાં અને તે પછી હાથ જોડીને ભક્તિમય ગદ્ગદ કંઠે વીનવ્યું કે—

“માડી ! એજ પ્રિદ્ધા માથું હું કે, મારી અને મારા પ્યારા પરિવારની મતિ ગતિ ધર્મપંથપરજ કાયમ રહે. ધર્મપંથમાં આરથી રાત્રિએ આજ મળે છે, મારે તે માયા મોહમાં અમને ધર્મપંથ જુઝારી ન દઈશ. મા ! આપનાં આ ચરણકમળ મારા હૃદયપર ચિરદિન (હૃદયકાળ સુધી) અંકિત રહે.”

તે પછી કાલ્યાણી એક ન્દાનો માડીનો ઘડો લઈને બાગમાં ગઈ, તેણીએ તુલસી, મો-ગરા, લોખંડા, આરોપાદ્રવ વગેરેને તેજ પડેથી ઘોડું ઘોડું પાણી સીંચ્યું. આ સુગન્ધ તે રોજ કર્યા કરતી હતી.

કાત્યાયની ખાલી ઘડાને બગલમાં રાખી આંમ તેમ જોતી ને કંઈક વિચારતી વિચારતી ધીરે ધીરે સદર ખડકી તરફ આવતી હતી. દરમ્યાન જોયું તો ખડકી ખુલ્લી પડી હતી એથી મનમાંને મનમાં કહ્યું—“રઘુદયાળ બહાર જાય છે, પણ ખડકી બંધ કરીને જતો નથી, તો એના મનમાં શું હશે? ખરી રીતે ખડકી બંધ કરી રાખવી એજ યોગ્ય છે.”

જુદા ખડકીની પાસે જઈ પહોંચી કે સ્કામેની બાજુએથી ત્રણ સંન્યાસી ઝાંપે ખોલી ત્યાં આવી પહોંચ્યા. તેઓને માથે જરા, હાથમાં કેમંડળ, પીઠપર વાધબર અને કેડમાં કોપીન હતાં. એમણે જુદાની નજીકમાં આવી ધીમા સાદથી કહ્યું—“મૈયા! આજ હમ ત્રીન દિનમેં ભૂખ ખાસ મહન કર રહે હું.”

સંન્યાસીને જોઈ જુદાએ સાદાંગ દંડવત કર્યા અને પછી બોલ્યું શરૂ કર્યું. “નમો નારાયણ! આપ મહાત્મા આ તળાવ કિનારેના જુદા નામે ખેરી જરા વિશ્રામ લ્યો.”

પહેલા સંન્યાસીએ કહ્યું—“મૈયા! આજ ત્રીન દિનમે દેવસેવાની નહીં હુધ હૈ.” દ્વિધ ઐર કહે યદિ ધરમે હો તો લે આ દિ નિર્ગમે દેવસેવા તો હો જાય.” એટલું બોલી તેણે એક શિવમૂર્તિ મ્હેં અગાડી મૂકી રાખી.

જુદાએ પાછું વાળી જોયું કે—“જરાખાના નજીક તાકું છે તેમાં દ્વધ હશે! અથવા ધરની અંદર કેળાં પણ હશે! ગોવાલણી-સવારમાં આપી ગયેલ દ્વધ તો લક્ષ્મી પી ગઈ હશે.” એમ શોચતી શોચતી જુવે છે, એટલામાં તો લક્ષ્મી ખોતાનીજ સ્કામે દોડી આવતી દોડી અને તેણીએ વેગજેથીજ કહ્યું. “મા! તું ક્યાં જાય છે તે કહે? અસાર લગણુ દ્વધ પણ આવ્યું નથી, હું શું પીજું? મને બહુજ ભૂખ લાગી છે.”

આ પ્રમાણે બોલતી દાદીની પાસે આવી લક્ષ્મીએ જોયું તો ત્રણ સંન્યાસી ખેડા છે. દાદીના ઇસારાથી લક્ષ્મીએ બધા સંન્યાસીઓને પ્રણામ કર્યાં. તે સુંદર સુલક્ષણી બાળિકાને જોઈ સંન્યાસીઓએ લક્ષ્મીને માથે હાથ મૂકી આશિર્વાદ આપ્યો. તેઓ હસ્યા અને જુદા પ્રત્યે કહેવા લાગ્યા—“મૈયા! તુમકોં યહ પુત્રી કન્યા રૂપમે પ્રાપ્ત બઈ હૈ સો તુમ ધન્યવાદકે પાત્ર હો. યહ કન્યા, કન્યા નહીં; મગર લક્ષ્મી હૈ.”

લક્ષ્મી તો એજ નિશ્ચય કરી આવેલી હતી કે—જતાં બહેંતજ દાદીને ખૂબ મારીશ; પણ ત્યાં તો સંન્યાસીઓને ખેડેલા જોઈ તે વાત ભૂલી ગઈ, અને દાદીનો જમણો હાથ પકડીને સંન્યાસીઓને જોતી ઉભી રહી.

ગોવાલણુ હજી સધી દ્વધ નથી આપી ગઈ—એ સાંભળીને જુદા જરા વિચારમગ્ન થઈ કે—“શું તેને પૈસા ન મળ્યા માટે દ્વધ આપી જવું બંધ રાખ્યું હશે? દ્વધથી પોપાયલી લક્ષ્મી દ્વધ વગર કેમ રહી શકશે? હશે, એ વાતને અસારે બાજુપર રાખી આજે આવેલાં અતિથિ વિમુખ-નિરાશ થાય છે, એ માટે શું કરવું?”

દાદીએ પુનઃ લક્ષ્મીને પૂછ્યું—“ખરેખરજ ગોવાલણી દ્વધ નથી ઈઈ ગઈ?” લક્ષ્મી બોલી—“શું ત્યારે હું જુદું બોલું છું? દ્વધને માટે તો હું વહુની અગાડી દેટલું બધું રાંધું; તો પણ વહુએ મને દ્વધ ન આપ્યું. મા! તું જરા મારા પેટ ઉપર તો હાથ ફેરવી જો કે મને દેટલી બધી ભૂખ લાગી છે!” એટલું કહી ખરેખર લક્ષ્મીએ દાદીનો હાથ પકડી પોતાના પેટ ઉપર રાખ્યો, અને તેનું પેટ ખાલી જણી જુદાનું મ્હેં ઉતરી ગયું. આંખોમાં પાણી ભરાઈ આવ્યું, અને તે પછી સંન્યાસીઓ પ્રત્યે તેણીએ વિનવ્યું—“મહાત્મા! હું ધાઈ છું કે વખતે ધરમાં દ્વધ નહીં હોય; તોપણ આપ ગુસ્સે ન યશો, હું જાહેર તપાસ કરી, જો ધરમાં દ્વધ હશે તો પ્રથમ દેવસેવા નિમિત્તે આપની પાસે પહોંચતું કરાવું છું.”

પહેલા સંન્યાસીએ કહ્યું—“માઈ! દૂધકે વાસ્તે ચિન્તા મત કરના, યદિ દૂધ ન હો, તો એક મુઠ્ઠી ભર કોરે ચાવલ લી કાશી હૈ.”

વૃદ્ધા બોલી—“મહાત્મા ! જે કંઈ મારા ધરમાં હાજર હશે તે દેવતા તથા આપની સેવાને માટે હમણાં લઈ આવું છું.”

પરિચ્છેદ છઠો.

—(૦):—

વૃદ્ધા ધરમાં જવા ચાલી એટલે લક્ષ્મી પણ દાદીમાના કાખાં હાથની એ આંગળીઓ પકડી પાછળ ચાલ અને બોલી કે—“મા ! ધરમાં જઈને મને ખાવાનું નહીં આપીશ તો તને ખૂબ મારીશ ! હા !”

વૃદ્ધા બોલી—“બેટા ! તારા રમાપ્રસાદ કાકા ક્યાં છે ?”

લક્ષ્મી—“મારા કાકા સવારથીજ જોવામાં આવ્યા નથી.”

વૃદ્ધા—“બેટા ! તારા સરદાર કાકા ક્યાં છે ?

લક્ષ્મી—“સરદાર (રઘુદયાળ) કાકા કોણે જાણે ક્યાં ગયા છે. મા ! હમણાંજ વહુએ તેમ મેં પણ તપાસ કર્યો તોપણ તે નજરે ન પડ્યા !”

આ પ્રમાણે વાતચીત કરતાં કરતાં વૃદ્ધા લક્ષ્મીની સાથે ધરમાં ગઈ અને અંદર જઈને જોયું તો પુત્રવધૂને રોતી બેસી રહેલી જોઈ, એથી તેણીને વૃદ્ધાએ પૂછ્યું—“વહુ ! શા સાર આંસુ ગેરવે છે ?”

આટલું પૂછતાં તો વધુની આંખમાંથી વધારે આંસુ ટપકવા લાગ્યાં. એથી વૃદ્ધાએ પૂછ્યું “શું આને હજી લગણુ દૂધ નથી આપ્યું ? ! હજી સુધી લક્ષ્મીએ કંઈ ખાધું નથી ? !” યશોદાના મ્હોંમાંથી બિલકૂલ બોલ ન નીકળી શક્યો; પણ રક્ત માથું હલાવી તેણીએ બતાવ્યું કે દૂધ આવ્યું નથી ને લક્ષ્મીને કશું ખાવા અપાયું નથી.

વૃદ્ધા—“પણ રોવાનું કારણ શું છે તે જણાવ ?”

યશોદા આંસુ પુંછીને બોલી—“માજી અન્નપૂર્ણા શુભચંડી મિરાન્યાં છે ત્યાં સુધી કદી ચિન્તા નથી. હું તો અમથી રહું છું.”

વૃદ્ધા—“આજ ત્રણ સંન્યાસીઓએ પોતાની પરિત્ર પદરજથી આપણું ધર પાવન કર્યું છે. આજ ત્રણ દિવસથી તેઓએ બિલકૂલ પ્રસાદ લીધો નથી, તેમ દેવને પણ ભોગ ધરાવ્યો નથી; માટે જે કંઈ ભોગ ધરવા લાયક ચીજ હાજર હોય તે આપો કે નેથી તેમને આપું અથવા તો જરા ચોખ્ખા આપો, અને લક્ષ્મીને માટે પણ ખાત તૈયાર બનાવો. જેવી અવસ્થાની વ્યવસ્થા હોય તેને માન આપી દામ નિભાવી લ્યો. કાલ શુભચંડી આનંદ કરશે. વિપત્તિ જોઈ દિવસે દુઃખી ન કરવું. લક્ષ્મી બાવી સમયની રાજરાજેશ્વરી છે. માટે તેને બોળામાં લઇ રાજ કરો.”

યશોદાએ લક્ષ્મીને બોળામાં લીધી, ખાચથી મુખ સુમ્મું, અને આસતેથી તેણીના કાનમાં કહ્યું—“લક્ષ્મી ! તું આજે એકવાર ધાત્રી લે તો કેવું સાઈ ? ધાવણુ ધણું ચડ્યું છે નેથી પેટ ભરાઈ રહેશે.”

લક્ષ્મીને ચોથું વર્ષ પૂરું થઈ પાંચલું વર્ષ બેઠું હતું, એથી લગભગ આઠ દસમહિનાથી તેણીએ ધાવણુ મઝી દીધું દોચને લીધે રતનપાન કરવાનું વેણ સાંભળતાંજ બોલી ઉઠી કે.

“ના, ના, હવે હું ધાવણ ધાવીશ નહીં અને એવું કહીશ તો ખોળામાં પણ હવેથી ખેસીશ નહીં!” એટલું બોલી ખોળામાંથી ઉઠી લક્ષ્મી દૂર જઈ બેઠી.

વૃદ્ધાએ યશોદા પ્રત્યે કહ્યું—“વહુ! ઘરમાં જો કંઈ ચોખ્ખા હાજર હોય તો આપો. અતિથિ આંગણમાં ઉપવાસી પણ બેસા છે; માટે તાકીદ કરો.”

આના ઉત્તરમાં યશોદા કશું બોલી શકી નહીં; જાણે એણીનો કંઈજ રૂંધાઈ ગયો હોયતી? તેમ થયું, કાળજી ધડકવા લાગ્યું, થર થર કંપવા લાગી, માથું ધ્રુમવા લાગ્યું અને આંખે લીલાં પીળાં દેખાવા લાગ્યાં; કેમકે બિચારી યશોદા ત્રણ દિવસની લાંબણ વાળી હતી જેથી એકદમ તે બેહોશ થઈ જમીન ઉપર ઢળી પડી!

મૂર્છા આવવાનું કારણ તો વાયકોથી અજાણ્યું નહોતું હશે; કેમકે એક તો ત્રણ દિવસની જૂખી હતી અને તેમાં વળી સાસુની વાતથી મગજ અને હૃદયપર વધારે દર્દાણુ થવાને લીધે તેણીને ક્ષીણતા ને દોષોનો પ્રકોપ સમજ થઈ આવતાં બેશુદ્ધિ લાગુ થઈ. ઘરમાં ચોખ્ખાનો એક કણ પણ ન હતો અને ઘરનાં ઘંટી આટે તેવા સમયમાં અજાણ્યપણે અતિથિને આપવા સાસુ ચોખ્ખા માંગતી હતી, એથી એકદમ ઘરમાં ચોખ્ખાનો દાણો નથી, એમ જણાવી દેવું એ વૃદ્ધાને હૃદયપર લાગી આવે એવું હતું એટલે સુપજી પકડતાં પોતાની દશા શોચનીય થઈ પડી. અહા! સંખપતા પણ સંકટનો મંગ કરાવનારી છે!

(અપૂર્ણ.)

મેસમેરિઝમ.

પ્રથમ વર્ષના પૃષ્ઠ ૨૧૨ થી શરૂ.

(લેખક તંત્રી.)



સ મેરિઝમ (પ્રાણવિનિમય) સંબંધે પ્રથમ વર્ષમાં મે' લેખ લખેલા હતા; પરંતુ તે ખીજ અને ત્રીજા વર્ષમાં લખાયેલા નહોતા. હાલમાં ખેલ કરનાર લોકો પૈસા કમાવા માટે રથજે રથજે ખીજ ખેલો ભેગા મેસમેરિઝમના ખેલો પણ કરે છે; અને તે ખેલો જોઈ લોકો આશ્ચર્યથી ચિંતિત થાય છે. વળી તેમાં કેટલાક વિશ્વદ્રષ્ટિના ખેલો પણ કરે છે. આખી બાબતમાં સત્યાસત્ય શું છે. એ સંબંધે લેખ લખવા આ માસિકના કેટલાક આલોકોએ મને પત્ર લખેલા છે. તેઓ લખે છે કે “આપે મેસમેરિઝમના કેટલાક પ્રયોગો કરેલા છે, ને આપને એ વિધાનો અનુભવ છે માટે ખીજ પુસ્તકોમાંથી ઉતારો ન કરતાં આપના અનુભવમાં જે આવ્યું હોય તેજ લખાય તો વધારે સાફ.” વીગેરે લખે છે.

આ સંબંધીના હું જે અનુભવ લખીશ તેમાં વાયકવર્ગને વળતે આત્મપ્રશંસા જેવું લાગશે; કારણ કે મેસમેરિઝમ વિદ્યા એવી છે કે તે સંબંધીની જે વાત આપણે ખીજને કહીએ તેને આશ્ચર્ય લાગ્યા વિના રહેશે નહીં એટલુંજ નહીં પણ તે બિના સત્ય હોવાનો પથ. તેને સંશય રહેશે; પરંતુ તે વિદ્યામાં કેટલી સત્યતા છે, તેનો જ્યારે જાતે અનુભવ

લેવામાં આવે ત્યારેજ તેની સત્યતાની ખાત્રી થાય છે. અથવા એ પ્રયોગ સારા પ્રમાણીક માણસના હાથથી ચએલો જોવામાં આવે ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે. ખેલ કરનાર લોકો સ્ટેજ ઉપર મેસમેરિઝમના જે પ્રયોગ કરે છે એ ભાગ્યેજ ખરા હોય છે. અને માહારી ખાત્રી ચએલી છે કે પૈસા મેળવનાર માણસના હાથે આવા પ્રયોગ ચતાજ નથી. મેસમેરીઝમ કે જે એક યોગશાસ્ત્રનું અંગ છે, જેને પ્રાણુવિનિમયની ઉપમા અપાય છે. એવી મહત્વની વિધાનો ઉપયોગ વ્યાપાર માટે થઈ શકેજ નહી. ત્યારે એ સવાજ ઉત્પન્ન થાય છે કે ખેલ કરનાર લોકો એવો પ્રયોગ કરી જતાયે છે તે શું? ખેલ કરનાર લોકો વિધેયને જ્યારે સ્ટેજ ઉપર લાવે છે તે વખતે તેના શરીરને પગથી તે હાથ સુધી શરીરની બેઠ બાજુએ લોટાની ચાંપો રાખે છે, અને છાતી તથા જરડા તરફના ભાગ ઉપર પણ તેવીજ ચાંપો રાખેલી હોય છે. તે ઉપર વિધેયને કપડાં પહેરાવે છે. એ ચાંપોને જોડતા સ્થળે જરડવાં પણ રાખેલાં હોય છે કે તે જરૂરી પ્રસંગે વળી શકે છે. સંવત ૧૯૫૪ ની સાલમાં ખેરાલુના મહેરજાન વહીવટદાર સાહેબનો ઓશીસ સાથે વડનગર મુકામ હતો, તે વખતે હું પણ એક ફોનદારી ફેસ ચક્ષાવવા ત્યાં ગયો હતો. તે પ્રસંગે એક જાદુ જેવી હેરત પમાડે તેવા ખેલ કરનાર પ્રોફેસર જેનું નામ આપવા હું ઇચ્છતો નથી તે ત્યાં આવ્યો હતો. તેણે કચેરીમંડળને ખેલ જોવા આવવા ધણો આમંદ કર્યો હતો. અને મને પણ તેજ પ્રમાણે તેણે આમંદ કર્યો. મેં પુછ્યું કે-હાથ ચાલાકી ચિવાય કંઈ આશ્ચર્યકારક ખેલ કરશો? ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે-મેસમેરિઝમના ખેલ કરી જતાવીશ; કારણ મેં યુરોપ અમેરીકામાં એ વિધાનો અભ્યાસ સારી રીતે કરેલો છે. મેં કહ્યું કે-ખેલ કરવામાં મેસમેરિઝમનો ઉપયોગ થઈજ શકે નહી. તેણે મહેરજાન વહીવટદાર સાહેબ ને બીજા મંડલી સમક્ષ મને કહ્યું કે, થઈ શકે છે, એવી ખાત્રી કરી આપીશ. તેથી અમે બધાએ પ્રોફેસરનો ખેલ જોવા માટે રાત્રીના વખતે ગયા. બીજા કેટલાક જાદુઈ ખેલો કર્યા પછી તે વિધેયને સ્ટેજ ઉપર લેઈ આવ્યો, વિધેયના શરીરે કપડામાં ચાંપો રાખેલી હોવાથી તે ધીમે ધીમે ચાલતો હતો. સ્ટેજ ઉપર લાવ્યા પછી તેણે તેના ઉપર થોડું માર્જન કયું, એટલે વિધેય તેની આંખ મીંચી દીધી. મેં કહ્યું કે, હવે વિધેય મેસમેરાઈઝ ચયો છે કે નહીં, તેની મને ખાત્રી કરવા યોગ્ય. પરંતુ તેમ કરવાની તેણે ના પાડી. આગળ તે શું કરે છે તે જોવાની બધાની ઉત્કંઠા હતી. તે પછી તે જગોએ એક લાકડી ઉભી કરવામાં આવી અને વિધેયને ઉચ્ચી લાકડીના અગ્ર ભાગ ઉપર શરીરના મધ્ય ભાગથી મુવારવામાં આવ્યો. આ ક્રિયા કરતાં આકસ્મીક એવો અવાજ બન્યો કે વિધેયના શરીર ઉપર કપડામાં રાખેલી કમાનનો જાગ અવાજ થઈ નગી ગયો ને વિધેયનું શરીર પગ તરફથી નમી જવાની સાથે એ લોકોએ પડેલો નાખી દીધો ને કહ્યું કે વિધેય ઉપર પ્રયોગની સખત અસર થઈ છે તેથી આગળ જતાની ચકાશે નહીં.

આવોજ બીજો પ્રસંગ મને વીસનગરમાં આવ્યો હતો. ખેલ કરનાર એક ચાલાક માણસ હતો. ખેલ કરતાં પહેલાં તે મારે મક્કને આવ્યો હતો. (તેને મારા નામથી કહેવામાં આવ્યું હતું કે, તમે મેસમેરીઝમના પ્રયોગ કરો તે ખરા છે કે નહી, તેની પ્રથમ ખાત્રી તેમની કરો ને તે કહે ખરા છે, તો અમે જોવા માટે આવીએ એમ કેટલાક શુદ્ધરથ ને અમમદાર વર્ગે કહેલું તેથી) તેણે માહારી સાથે વાત ચીત કરતાં કહ્યું કે-મેસમેરીઝમના ખેલ ચતા નથી તે આપ જાણો છો; પરંતુ અમારો ધધો પૈસા મેળવવા માટે જનતા ચાલાકી વાપરવાનો છે તેથી ખેલ વખતે આપ વચ્ચે આવી અમારા ધધાને નુકસાન કરશો નહી. મેં કહ્યું કે જ્યારે તેવા અમમદાર મને ખેલની સત્યતા માટે પુછે ત્યારે માદારે ખરી વાત કહેવી પડશે.

તેણે કહ્યું કે—હું તેમને ખાત્રી કરી આપીશ, તેથી તમને પુછવાની જરૂર પડશે નહીં. તેજ દિવસે રાતના સુમારે અગીયાર વાગતાની વખતે સ્ટેજ ઉપર વિધેયને ઉભો કરવામાં આવ્યો હતો, તેના ઉપર થોડીવાર માર્જન થતાં વિધેયે પોતાની આંખ મીંચી હતી તેજ વખતે કેટલાક સદ્ગૃહસ્થોએ મને કહ્યું કે વિધેય મેસમેરાઇઝ થયો છે કે નહીં તે જોઇ તમે કહો. મેં કહ્યું કે—આવા વખતે માહારે સ્ટેજ ઉપર જઈ વિધેયની ખાત્રી કરવી એ બરાબર નથી. માટે તે મેસમેરાઇઝ થયાની એક પરીક્ષા છે તે આપ કરી જોશે તો તરત સમજશે. તેઓએ કહ્યું—તે શી પરીક્ષા છે? મેં કહ્યું કે તેને વિશ્વદ્રષ્ટીના સવાલ પુછો, જે તે બરાબર જવાબ દે તો મેસમેરાઇઝ થયાની ખાત્રી થાય. પછી તમાસો જોનાર પૈકીના એક સદ્ગૃહસ્થે પોતાના ગજુવામાંથી વાંચ કાઢ્યું અને મુકીમાં રાખી વિધાયકને પુછ્યું કે માહારા હાથની મુકીમાં રાખેલું ધડીપાલ કયા મેકરનું ક્યાંનું બનેલું છે? લોકોને બતાવવાની ખાતર વિધાયકે થોડી આનાકાની કરી કહ્યું કે, વિધેય હજુ પૂરો કેળવાયો નથી. તોપણ હું તેને પુછી જોઉં છું. એમ કહી વિધેયને સવાલ પુછતાં તેણે મેકરનું નામ અને સ્થળ કહી બતાવ્યું. જેથી તમાસો જોનારને ખાત્રી થઈ કે વિધેય મેસમેરાઇઝ થયો છે. ખરી રીતે જેતાં જે ગૃહસ્થે એ સવાલ પુછ્યો હતો તેની સાથે જોલ થતાં અવલ ગ્રેફિસર સાહેબે આવેા સવાલ પુછવાની ગોઠવણ કરી મૂકી હતી. આંવા બીજા પણ પ્રસંગે માહારા જોવામાં આવેલા છે. તે બધા લખવાથી લેખ લખાણવાળો થાય; માટે અત્રે લખતો નથી. મેસમેરાઇઝમે જેવી ઉત્તમ વિધાને આવા જોલ કરનાર માણસોએ લાંબન લગાડ્યું છે એમ બનેલા પ્રસંગથી મહારે કહ્યા વિના માલતું નથી.

હવે એ વિદ્યા સંબંધી મને કેવી રીતે અને કેવો અનુભવ થયો છે તે લખું છું. સંવત ૧૯૨૯ની સાલથી જો મેં માહારી નિત્યના બનાવોની નોંધપોથી રાખી ન હોત તો તે બનાવોનું પુરું વર્ણન હું લખી શકત નહીં.

સંવત ૧૯૩૯ ની સાલના વૈશાખ માસમાં હું કેટલાક જરૂરી કારણે નોકરી ઉપરથી હકતી રજા લેઈ નડીયાદ ગયો હતો. ગ્રેફિસર મી. મણીલાલ નલુભાઈ જેમના નામથી વાયકવર્ગ બાગ્યેજ અગાળુ હશે, તેઓ માહારી સાથે સારો સ્નેહ રાખતા હતા, અને તેમની નાદુરસ્ત તબીબતને લીધે તેઓ મુંબઈથી નડીયાદ આવેલા હતા, જેથી તેઓ માહારી દ્વારા લેતા હતા, અને તે દવાથી તેમને સારો ફાયદો જણાયો હતો. મીત્રી વૈશાખ વદી ૪ વાર રતી. તા. ૨૬ માહે મે સન ૧૮૮૩ ના રોજ અમે બન્ને જણુ તેમના મકાનમાં એકાન્ત જગાએ બેઠેલા હતા. વાત ચિતના પ્રસંગમાં પોતે બોલ્યા કે; તમારી મહેનતને હું તમને શા બદલે આપું? મેં કહ્યું કે—એનો બદલો પ્રીતિભાવ રાખો એજ બસ છે. ત્યાર પછી એમના ને માહારા વચ્ચે દૈવી અદ્ભુત ચમત્કારો સંબંધે વાત નિકળી હતી. તેમને મેં કહ્યું કે—એવો કંઈ ઉપાય બતાવો કે ઇશ્વરનું પ્રત્યક્ષ દર્શન થાય. તેમણે કહ્યું કે તેમ થવાને તો ધણીવાર લાગે; પરંતુ હું તમને મેસમેરિક્રમ વિદ્યા બતાવું. આ વખતે એ વિદ્યા જણુનાર મુંબઈ છલાકામાં ધણાજ થોડા માણસ હશે. એ વિદ્યાનું નામ મેં તો તેજ દિવસે સાંભળ્યું હતું. તેમણે એ વિદ્યાના ચમત્કારો સંબંધે મને કેટલીક વાતો કહી. તે બધી વાતો મને તો આશ્ચર્યકારક લાગી એટલુંજ નહીં પણ માહારા મનમાં વિચાર આવ્યો કે હાલના સમયમાં આવી વિદ્યા જણુનાર પણ ક્યાંથી હોય? તેથી મેં તેમને કહ્યું કે મને જ્ઞાતી અનુભવ થયા શિવાય હું એ વાત સાચી માની શકુંજ નહીં. પછી તેમણે મને એ પ્રયોગ દેવી રીતે કરવો તેની અને કરતી વખત વિધેયના શરીરમાં શા શા દેરફાર થાય છે એ સંબંધીની

આંખના દર્દને માટે અકસીર ઇલાજ—તુલસીની માંજર તથા તુલસીપત્ર એ બેઉ સરખે બાજે લઈ તેઓનો રસ કઠાડી કાંસાના સાફ વાસણમાં નાખી તેમાં ચીનું દૂધ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી પોલાદના બત્તાવડે છ કલાક સંધી પરતવે—ધુંટવે. ત્યારબાદ ત્રાંખાના બત્તા (દસ્તા) થી ફરી છ કલાક લગી ધુંટી જસતની કાબડીમાં ભરી લઈ આ અંગળને જરૂર વખતે આંખમાં આંગળું, જેથી આંખોનો ફુખાવો, રતાશ, સમ્યકા, પાણીનું ટપકું અને છારી વગેરે મટી જશે.

વાનું દર્દ દર્દ કરનાર તેલ—અળખાનાં ફૂલ અને મુશકકાપુર (એક જાતનું કપૂર) એ બેઉ સરખે બાજે લઈ શીશીમાં ભરી મજબૂત ઘુચ મારી (સ્ટોપર બોટલમાં ભરી) સૂર્યના તડકામાં તે શીશીને મૂકી રાખવાથી તેનું તેલ બની રહેશે. આ તેલની અંદર આ તેલથી બમણું મીણનું અને કલોંછછરાનું તેલ મેળવી પછી વાથી ચતા દર્દવાળી જગાએ મશણનું જેથી થોડા વખતમાં જ વાનું દર્દ નાબૂદ થશે.

ધાતુના ખંધેજ ને વૃદ્ધિને માટે આજીવુદહ ઇલાજ—સફૂદે ઘોસિયા (કે જે જતાપે હકીમ ગુલામ ઘોસના નામથી જગજહેર છે તે દવા), તથા તખાશીર (વાંસકપૂર), મોટી દલાયતી, તુખેરિયા, કમરકસ, નાગેરી ગુંદ, બાવળનો ગુંદ, કડાચો ગુંદ, ગળીના ઝાડની છાલ, ચીનીકબાલા, ગીલેમથેરા (એક જાતની માટી), એ દરેક અરધો અરધો તોલો, તેમજ તુખેખાધારીન (બેઉ કાકડીનાં બીજ), તાલમખાના (એખરો), બીજબંદ, ગોખર, વડગુંદાં, કમળકાકડીનો મગજ, તુખે સરવાળી (લાંબડીનાં બીજ), સમુદ્રશોષ, ન્હાની એલચીના દાણા, બીલાનો ગર્ભ, મોચરસ, મસ્તકી, સીમળાનાં લીલાં મૂળ, સતાવર, જંગલી ખોરડીની છાલ, શિવાજીતનું સત્વ, ગળો સત્વ, ઘડુંનું સત્વ (નિશાસ્તો), શીધોડાં, ગોરખમુંડી (ખોરિયો કલ્હાર), ઘણદંડી, ચીકણી સોપારી, ન્હાની દૂધી, ચંખાવળી (ફળ આવ્યા વિનાની), ઉધાદૂલી, એ દરેક એક એક તોલો, તથા ફરીદગુટ્ટી (દેવડીનો વેશ), હરડાં, હીમજ, આમળાં, વડના સડા ટેલ, આંખાની ખાખરીમાંની ચણા જેવડી નીકળતી ગોટલી, સાલમામત્રી, ક્લષ્ટની ખાખ—એ દરેક બે બે તોલા ને મિસરી ખાંડ ૪૮ તોલા બાર લઈએ બધાંએને અલગ અલગ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ફરી તેની ફાકા તૈયાર કરી રાખવી. આમાંથી પા તોલો દવા લઈ સાકરવાળા અડધા શેર દૂધ સાથે પહેલે દિવસે ફાકવી અને પછી દરરોજ એક એક માસો દવાનું (આઠ રતિભાર) વજન વધારતા જવું. એ રીતે ૫૦ દિવસ લગી દવા લેવી. દવા લીધા પછી જ્યાં લગી જૂખ ન લાગે ત્યાં લગી કંઈ ખોરાક ખાવો નહીં. ખાટી અને વામડી ચીજ ખાવી નહીં. પંદરમે દિવસે એ દવાની ખાત્રી મળે છે, અને ધાતુનું પાતળાપણું, કમી ચવાપણું, વહેવાપણું મટી જાય છે.

તાકત વધારનારો ચોક્કસ ઉપાય—જાદરાન (કેસર), જવંત્રી, લવિંગ, જયફળ, ન્હાની એલચીના દાણા, સુરતી તંજ, મોટી એલચીના દાણા, તાજી લાણીનાં બીજ, ગુજરાતી અકલકરો, કબાખચીની (ચીનીકબાલા), મોચરસ, કમરકસ, સીમળાનો ગુંદ, બાવળનો ગુંદ, સમુદ્રશોષ, ગળોસત્વ, બદ્ધણી, ગોખર, ન્હાનાં ગુંદાં, કૈયાનાં બીજ, ઉટીંગણ, તાલમખાના, સરવાળી, ઘોળી મો કાળી મુસળી, મેદાલકડી, ગુંદીની છાલ, આંખાની છાલ અને સીમળાનાં ફૂલ એ દરેક ૧, ૧૨ તોલો લઈ મુક્તિ પૂર્વક જુદાં જુદાં ખાંડી કપડાંબાંન કરી, પછી કદ-વિનારી લીધેલું ૩૧ તોલા મધ, ૧૨ તોલા મિસરી ખાંડ, ૪૦ તોલા ગુલાબજળ જવાબ દવા લાંબાની રીતે ન્હાની દંડી થવા દઈ ઉપરની દવાઓનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી એક જ

કરી તે અવલેહ; ચીનીના વાંસણમાં ભરી રાખવો. અને આઠ દિવસ પછી સવાર સાંજ બે બે તોલાભાર આટવો. સાંજે તે ઉપર દૂધ પીવું. તેમજ દવા ચાલે ત્યાં લગી ધી ધી ઘટ્ટ વગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો, અને વાયડી તથા ખાટી ચીજ ખાવી નહીં, જેથી પ્રમેહ વગેરે દર્દો મટયા પછી કે ધાતુની કમી થવા વગેરેથી જે કમ તાકત થાય છે તે બેશકે મટી જાય છે અને સારી તાકત આપે છે. પણ આ દવા ઇંદ્રી જીલાખની દવા ઉપયોગમાં લીધા પછીજ વાપરવી.

વૈદ્યોને ચાનક આપનારી રમુજ વાતો.

(લેખક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

અરે ! પણ એમાં આપણને શો લાભ મળ્યો !



કે દિવસ એક ગર્ભ સ્ત્રીમંત સમ્પત ઠંડીના સમયમાં પોતાની કામળ આંગળી વડે કૂરેલું સમ્પત ધી કઢાડતો હતો, જેથી તેના નખની અંદર ધીની ઘાંસ પેસી ગઈ અને તે ઘાંસ અમીર શેઠિયાને દુઃખ દેવા લાગી. એટલે પોતાના ભંડેસદાર વૈદરાજને તેણે તેડું કયું. વૈદરાજ પધાર્યા. દર્દનું નિદાન કર્યું. તેમને સઘળી બિના ધ્યાનમાં આવી ગઈ; પણ ગમખર શેઠિયાઓના

પૈસા ગેળ કરવા જેવો ઘાટ લાવ્યા વિના પોતાને લાભ થાય તેમ ન હોવાથી આડે રસ્તે ઉતરવું દુરસ્ત ધારી વૈદરાજને ઠાવકો ચહેરો રાખી કહ્યું. “દરદ ભયંકરરૂપ પડે તેવું છે, મુદ્દે ફિકર નથી; તોપણ વિશેષ કાળ ધનની આહુતી અપાશે ખરી. મારી પાસે દવા તૈયાર નથી ને તૈયાર કરવામાં ઘણી ચીજને મેળવવાની જરૂર પડશે ને તે મળતાંજ દુરત દવા તૈયાર કરાવી ઉપયોગમાં લેતાં જલ્દી આરામ આપશે. હાલ તો આપ એ આંગળીપર બીનું કપડુંજ આડે પહોર રાખ્યા કરો જેથી જોડે દર્દ તો કદાચ જરા જણાશે; પણ તેથી લાંબો પંથ ટુંક થઈ જતાં દર્દનો દુરત અંત આવશે. આ શિવાય અન્ય આસાની ઇલાજ નથી.” અમીર શેઠિયાએ કહ્યું—“જેમ બને તેમ ખર્ચ રહાયું ન જોતાં દવા તૈયાર કરી આ દર્દને દૂર કરો જેથી મને ચેન પડે.” વૈદ્યે હીમ્મત આપી, બીનો પાટો શરૂ કરાવી ધરતો માર્ગ લીધો. બીનો પાટો લાગ્યું થતાં દર્દ વધારે લાગ્યું થઈ પડ્યું. શેઠ જુએ જુમ પાડવા લાગ્યો. વૈદ્યે ઉપરા ઉપર ભાવ પૂછ્યો; પણ તેથી વૈદરાજનું દિલ દરદ મંદ કરવા દરદમંદ થયું નહીં. એ મણે તો એજ ઉપાય શરૂ રાખવાથી દર્દ દૂર થવાની આશા અચળ કરી. ગરજ શેઠિયાએ તેજ ઉપાય શરૂ રાખ્યો ને એમના એમ ચાર છ દિવસ વીતી ગયા. શેઠના ખરા પરસેવાના પૈસા ન જવાના હોવાથી વૈદ્યે ઓર્થોતું પરગામથી તેડું આવતાં ખઠારગામ જવાનું થયું, એથી પોતાના પુત્રને શેઠની સંભાળ લેવાનું સુપરદ કરી જવું પડ્યું. આમ હોવાથી શેઠને જેવા જ્યારે વૈદ્યકુમાર ગયો ત્યારે તેણે દર્દ ને દર્દનું નિદાન (યવાનું કારણ) તપાસી જોયું તો પોતાના પિતાની કેવળ મૂર્ખાઈ અને વૈદ્યક વિષેની અમ્મનતા નજરે પડી. તેણે તો દુરત અંગારા ભરી સુધડી મંગાવી તે પર તે દર્દવાળા ખુદી આંગળી રાખી જરા ત-

તમાકુનું દુર્વ્યસન.

(લેખક ડૉ. માહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક)



માકુના ખાવાપીવામાં ઉપયોગ કરવાથી શરીરને તથા મનને કેવી ગંભીર હાનિ પહોંચે છે તે યુરોપ અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ અનેક વિદ્વાન ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય તથા સર્વ ધર્મોના ઇતિહાસના પુરાવા સાથે સાદી મનોરંજક ભાષામાં આ ઉત્તમ નિબંધ લખાયેલો છે. ઉછળતી પ્રજા અને નવ શિક્ષિત યુવાન વિદ્યાર્થિઓને આ નિબંધ અને તુકસાનકારક દુર્વ્યસનમાંથી બચાવવાનું આ પુસ્તક એક સખળ સાધન છે. કિંમત જુજ હોવાથી વિદ્યાર્થિઓમાં વહેંચવાને ખાસ લાયક છે. થોડે પૈસે મહોદું પુન્ય અને પરોપકાર કરવાનો આ એક ઉત્તમ માર્ગ છે. છુટક નકલની કિંમત એક આનો, જ્યાંખંધ ખરીદ કરનારને સાઈ કમીશન આપવામાં આવશે. કેમી ખત્રીસ પૃષ્ઠના આ નિબંધ માટે વિદ્વાનોના ઉત્તમ અભિપ્રાયો મળેલા છે. જેનો નમૂનો નીચે રજુ કરીએ છીએ—

મુખ્યધી રાવખાહાદુર મુંદરદાસ નારણદાસ બી. એ. એલ. એલ. બી. સોલીસીટર સાહેબ અને નોટરીપબ્લીક, તથા મુખ્યધી મ્યુનીસિપાલ કોરપોરેશનના રામાસદ એઓ સાહેબ તેમના તા. ૧૫ મી ઓક્ટોબરના પત્રમાં લખે છે કે “ધન્વંતરિનો નમૂનોનો અંક જોયો. તેમાંના હિંદી ભાષાના વૈદક સંબંધી લેખો ધણા સારા છે. કવિ-તામાં હોવાથી ગંભીરતા સાથે જ્ઞાન આપે છે. ધન્વંતરિના આદક તરીકે આવતા જાને-વારીથી ચર્ચ થતા નવા વર્ણથી માઈ નામ નાંધજો. તમાકુનું દુર્વ્યસન એ નામનો નિબંધ મળ્યો. તે નિબંધ ઉપર ઉપરથી વાંચી જોતાં ખાલમ પડે છે કે ડૉ. માહાદેવપ્રસાદે આ નિબંધ લખવામાં ઘણો શ્રમ લીધેલ છે. તંબાકુનો નિષેધ બતાવવાના ધણા ખાત્રી લાયક આધારો ડૉ. માહાદેવપ્રસાદે બતાવેલ છે. હું ધાઈ છું કે આ ચોપાનીયું યુવાન વિદ્યાર્થીઓના હાથમાં રાખ્યાથી તેમનાંપર ઘણીજ સારી અસર તંબાકુ વિરૂદ્ધ થતી જોઈએ. મને ચોપાનીયું ઘણુંજ પસંદ આવ્યાનું એક વધારે કારણ એ છે કે હું પોતે તંબાકુનો ધિક્કારનાર છું. મેં અલ્લાર મુઘીમાં તંબાકુ બિલકુલ પીધી નથી. હું માહારી તરફથી એ ચોપાનીયાની ઓખામંડળની રૂબોના વિદ્યાર્થિઓને એટ આપતા ઇશિદો રાખું છું. માટે તમે તેની એકહજાર નકલો પરબારી અમારા નામે નીચે લખેલે ઠેકાણે દારકાં મોકલાવી આપજો.

મહેરબાન વડોદરા રાજ્યના વિદ્યાધિકારી સાહેબ તરફ તમાકુના દુર્વ્યસનની ખુક ઉત્તેજન માટે જોવા મોકલેલી તેથી તેઓ સાહેબ નીચે પ્ર. લખે છે,—

વિ. ખા. ખા. નં. ૨૨ “ક” એનકરેન્મેન્ટ સંબંધી. જા. નં. ૮૬૦.

રા. રા. ડૉ. માહાદેવપ્રસાદ બેા૦ કંધારીપાકર.

ધન્વંતરિ ઓરીસ વિસનગર.

આપના તરફથી “તમાકુનું દુર્વ્યસન” નામનું પુસ્તક ઉત્તેજન માટે આવેલું તેને માટે માટે જી. ઈ. નં. ૬૫ તારીખ ૨૧-૧૨-૧૦ નો કરવામાં આવ્યો તે નીચે પ્રમાણે,

નંગ. કિં. કલદાર.

વિશેષ હંકીકત.

૧ એનકરેન્મેન્ટ ખાતે ખરીદ કર્યા તે. } ૧૦૦ રૂ. ૬-૪-૦.

૨ શાળા લાઇબ્રેરી ખાતે. મંબુર.

૩ શાળાઓમાં ધનામ ખાતે. મંબુર.

ઉપર પ્રમાણે નંગ ૧૦૦ કિંમત રૂપિયા ૬-૪-૦ કલદારમાં આપના પોતાના ખર્ચે કાર્ટીંગવાર્ન બરીને અમારી ઓફીસમાં વડોદરે અમને મળે અને તેનાં બિલ ફિલિકેટ આપના પુરેપુરા પતા સાથે અમારા તરફ ધલાયદા આવે; એ પ્રમાણે તજવીજ કરશો. આ હુકમ મળ્યે એક માસની અંદર પુસ્તકો તથા બિલ નહીં આવે તો પાછળથી તે લેવામાં આવશે નહીં. બિલ આવ્યા બાદ તે પાસ થયેથી આપને ખર્ચે સવડે નાણાં મોકલવામાં આવશે. પુસ્તકોના પાર્સલપર “એનકરેન્મેન્ટ ખાતાની” એવા શબ્દ લખશો. તા. ૨૨ ડીસેમ્બર સને ૧૯૧૦.

(Sd) Vrajlal.

વિદ્યાધિકારી વતી.

રા. રા. પટેલબંધુ અને પાટીદાર હિતેન્દ્રના તંત્રીએ તમાકુનો નિબંધ બહાર પડવાની સાથે એ નિબંધની એકલગર કોપીઓ ખરીદ કરી, પટેલબંધુ અને પાટીદાર હિતેન્દ્રના અંક સાથે મક્ત વહેંચેલી છે.

રા. રા. નરોત્તમરામ રણછોડરામ દેશી વૈદ્ય માંડવી બંદર (કચ્છ) ઔષધાલય એઓ પોતાના ૧૪-૧૨-૧૦ ના પત્રમાં લખે છે કે, આપના તરફથી ધનવંતરિના ત્રીજા પુસ્તકનો ખારમો અંક આજરોજ મેં જોયો, વાંચી તેમાં સમાયલા વિષયો અને લખાણની છટા વાંચી હું ઘણોજ ખુશી થયો છું, માટે આપને વિનંતી સાથે લખવાનું કે ગયા ત્રણ વર્ષના અંક ૩૬ મહેરબાની વી. પી. થી મોકલી આપશો અને હવેથી પ્રતિમાસે નીકળતા ચોપાનીયાની એક કોપી જરૂર મોકલતા જશો. એ રીતે એકંદર ચાર વર્ષના રૂ. ૮-૦-૦ અને તમાકુનું દુર્વ્યસન એ નામના નિબંધની કોપી ૧૦૦ ધર્માદા વહેંચવાની છે માટે વી. પી. થી મોકલી આપશો.

મુબઈની ધી પારશી વેલ્હેરીયન અને ટેમ્પરન્સ સોસાયટીવાળા મી. દીનશા એસ. મસાણી બી. એ. એમણે પણ આ પુસ્તકનાં ઘણાં વખાણ કર્યા છે અને તેની ત્રણસો નકલો તેમણે મક્ત વહેંચવા માટે ખરીદી છે.

રા. રા. ચીમનલાલ છોટાલાલ દેસાઈ કડીવાળા એમણે તા. ૨-૧-૧૧ના કાર્ડથી ધનામ વહેંચવા માટે નિબંધની ૨૫-કોપીઓ હાલ તુરંત મંગાવી છે અને પાછળથી વધારે મંગાવી લેવા માટે લખ્યું છે.

રા. રા. શેઠ રણસીલાઈ દેવરાજ મુંદ્રા ઈંગ્લિશ સ્કૂલના હેડમાસ્ટર સાહેબ એમણે તા. ૧૩-૧૨-૧૦ના પત્રથી શાળામાં ધનામ વહેંચવા માટે મંગાવી છે.

રા. રા. કુંવરજી કેશવજી મર્ચેન્ટ એ પણ ૮ કોપીઓ મીતી આસો મુદ્દ ૭ સંવત ૧૯૧૬ના કાર્ડથી મક્ત વહેંચવા મંગાવી છે.

આ શિવાય પણ બીજા ગૃહસ્થોએ તમાકુના દુર્વ્યસનનો અટકાવ થવા માટે નિબંધનો ફેલાવો થવા પડેતા પૈસા ખરચી નિબંધની કોપીઓ ખરીદ કરેલી છે. એ ઉપરથી જણાશે

કે આ નિબંધ વાચકવર્ગને કેટલો પ્રિય થઈ પડેલો છે. આવા નિબંધોનાં બહોળો ફેલાવ થવાની જરૂર છે. જે સદ્ગૃહસ્થોએ પૈસા ખર્ચી આ નિબંધનો ફેલાવો કરવા તરફી લીધી છે તેમને માટે અમે આભાર માનીએ છીએ. અમારી નમ્ર વિનંતી છે કે હજુ પણ જે સદ્ગૃહસ્થો આ નિબંધનો ફેલાવો કરવા શ્રમ લેશે, તેને માટે અમે, આભારી થઈશું. મહે-રયાન વડોદરા રાજ્યના વિધાધિકારી સાહેબે શાળાની લાઇબ્રેરીઓ અને શાળાઓમાં ઇતિહાસ આપવા ખાતે આ નિબંધ મંજૂર કર્યાથી આ નિબંધથી છોકરાઓના મન ઉપર સારી અસર થશે, તેથી તેમનો જેટલો ઉપકાર માનીએ તેટલો થોડો છે.

આ વખતનો અંક કેમ મોડો બહાર પડ્યો !

અમારા સુઘ ધન્વંતરિના ઉપાસકોના મનમાં આ અંક મોડો પ્રસિદ્ધ થવાને લીધે અનેક તર્ક વિતર્કને જન્મ મળ્યો હશે, માટે ખુલાસા માટે ઇસારત કરવાની જરૂર છે કે પ્રથમના છાપખાનાના માલિકની કેટલીક ગેરકાળજીને લીધે વારંવાર અમોને સંતાપ સહન કરવો પડતો હોવાથી છાપખાનું બદલવાની જરૂર જણાઈ, પણ નવા પ્રેસ આકટ પ્રમાણે સરકારની તે સંબંધી પરવાનગી મેળવવા માટે મારાથી અસીસોના કેશની મુદતો આડે આવતાં અ-મદદવાદ જવામાં અને નાતાલની રમ્મથી કોઈ બંધ હોવાથી પરવાનગી મેળવવામાં ઢીલ થઈ છે જેથી આ અંક મોડો પ્રસિદ્ધ થવા પામ્યો છે. અને આ વિલંબના લીધે આવતો અંક પણ કંઈક મોડો પ્રસિદ્ધ થવા સંભવ છે. માટે દરેક કદરદાન સુજનો એ સંબંધે દરજુબર કરશેજ. અમારી અચળ પ્રતિજ્ઞા છે કે આ ધન્વંતરિ પ્રાણાન્તે પણ બંધ પાડવા-નાજ નથી, જેથી કદાચ કોઈ સખળ અગવડના અંગે સ્ટેજ મોડું થાય તો તેથી શંકાને સ્વાધીન થવું નહીં; પણ નિઃશંક રહી સખળ મનોબળ પૂર્વક ધન્વંતરિનું દીર્ઘજીવન આહી આનંદને આધીન રહેવું.



આ અંકના વધારા રૂપે જોએવામાં આવેલ રા. રા. એન, કે. વૈષ્ણવ ટાઇપિટ-નાં હેડિંગો તરફ ધ્યાન આપી દેવેંડર રૂપે તેને સાચવી નગર સમક્ષ રાખવા અમારા તરફથી વાંચકોને સચન સ્વસ્થ બ્રહ્મભણ છે.





ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધિદુરેન્દ્રનં

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિતોગનામ છે, અને આપણા જેવીજ

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, જન્મથી છતાં તેના ઇવનનો ઉદ્દેશ શો

દુરિન્દ્રને પાણી વહેન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્ર

ધિક્કશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જીમતા નામનું આ વર્તમાનપત્રે તા. ૧૯ મી એપ્રિલ ૧૯૧૦ના અંકમાં

મેના શ્રી ધનવન્તરિ લગવાનને નમન કરી દર્શન કરવા બધે આવેલાં લોકોનાં રાજેશાળાંઓ ખાત્રી આપે

"Mens sana in corpore" સદૃશ કરેલું સર્વ વર્ણન ખરૂં છે. "

પુસ્તક ૪ થુ.]

નામના પત્ર પણ તા. ૨૨ મી એપ્રિલ સન ૧૯૧૦ ના અંકમાં -

દુરંદ્રાજ સ્પેશિયાલીસ્ટ, સુપ્રેમિય ડૉક્ટર ચાર્લ્સ ખરૂં ગૌડની, આ

વિશિષ્ટ આપતાં આ પ્રમાણે લખે છે કે:—“તેના જન્મ પછી

ખસરને લીધે તે નાનો રહ્યો છે એમ નથી. તે એક નરખતીનો

અન્યાનિ ગાજ દેખીતી રીતે બહુજ ઉત્તમ આનંદી સ્વભાવ તે ધરાવે છે. તેને

માતૃપુત્રાયા તે તત્કાળ કુશળતાથી આપે છે, અને તેની અવસોકન શક્તિ

ચિકિત્સિતજ તેના સર્વ અંદરના અને બહારના અવયવો તંદુરસ્ત હાલતમાં

છે. તે પુરતી રીતે પ્રુદ જણાય છે, અને તેથી તેના પાલકો તરફથી

પરે હે છે એ સ્પષ્ટ છે.”

મસ્તે દુઃખ ગૌડની, જે. પી., એફ. આર. સી. એસ. આર્ચ, એમ. આર. સી.

ખરી છે તેની સાથ પુરતાર કમલુ. જે. બેકન, સુપ્રિટેન્ડન્ટ ઓફ પોલીસ,

રૂને જુલાઈ, મન ૧૯૧૦.

ક પ્રકીર્ણ વૈદકીય વિચારસંગ્રહ.

હિલ ‘કાર્થોનેટ ઓફ મોઝ’ નાખ્યો હોય તો તે બહો બગડતું નથી.

ધના ખોરાક જેવો બીજો કોઈ પણ ખોરાક નથી.

૧. બીજા નરાવતી વખતે માતા જે સારા ખોટા વિચાર કરે છે તેના સંસ્કારો કદમાં ઉતરે
વળવાનું નહિ, પુત્રનાર બાળક તેથી તે સંસ્કારો પ્રમાણે આગળ ઉપર આડું જોડું નિવડે છે. ધન-
(કિષ્કેશી છે). માતાએ યુગે બરાડા પાડવા નહિ, તેમજ કોઈ ખાણું નહિ.

છે. બચ્ચાંઓ બચ્ચા પછી સેંકડે દશ ટકા પહેલેજ મહિને મરણ પામે છે. એક વરસની અંદરનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ સેંકડે પચીસ ટકા આવે છે, અને પાંચ વરસનાં થાય તે અગાઉ અરધો અરધ યાને સેંકડે પચાસ ટકા બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

—ડોક્ટર બ્રન્ટન કહે છે કે-ઈંડીમાં દારૂ પીવાથી ગરમી આવતી નથી, ઉમ્મડી હંડી વધારે લાગે છે.

—મરડાવાળાં, કાયવાળાં, અને ચિત્તવાળાં દરદીઓને લીલી દરાખ ખાવાથી કાયદો થાય છે.

—લોહીને સ્વદેશીક યંત્ર વડે તપાસતાં માલૂમ પડે છે કે-લોહીના પાણી જેવા બાગમાં રંગ હોતો નથી; પણ તેમાં લાખો અને કરોડો જીણા દાણા કે પરમાણુઓ તરતા હોય છે જેના રંગને લીધે ખુલ્લી આંખે લોહી કીરમછ, રાતા, રંગનું દેખાય છે. આ રસ્તે પરમાણુઓ કે દાણા જુદાં જુદાં જાતવરોમાં જુદા જુદા આકારના હોય છે. ખૂનના કેસનો ઇન્સાફ કરવામાં આ વાત કેટલીક વાર બહુજ ઉપયોગની થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે ધારો કે એક માણસનું ખૂન થયું છે, અને જે માણસ ખૂની તરીકે ચક્ર ઉપર પકડાયો છે તેની પાસેથી લોહી વડે અરડાયલી છરી મળી આવી છે; પણ તે ખૂની જો પોતાના બચાવમાં એમ કહે કે છરી ઉપરના લોહીના ડાઘ ફક્ત મરડીના લોહીના ડાઘ છે, તો આ રીતે ઉત્પન્ન થયેલા મુશ્કેલીના નિષેડો માત્ર સ્વદેશીક યંત્રની તપાસ વડેજ લાવી શકાય; કારણ કે માણસના લોહીના સ્વદેશ દાણા ગોળ હોય છે, બ્યારે મરડીના લોહીના દાણા ઇંડાના આકારના લંબગોળ હોય છે.

—એક તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં તેના વજનનો આઠમો ભાગ લોહી હોય છે.

—જેમ્સ મીટચેલ નામનો જાણીતો ઇંગ્લેન્ડ અધ્યક્ષો હતા; પરંતુ તેની વાસ પારખવાની શક્તિ એવી તિક્ષ્ણ હતી કે કોઇ પારકું માણસ ગમે તેટલી સુપકીધી ખોરાકમાં દાખલ થાય તો પણ તેની વાસ મીટચેલને તુરત આવવાથી નવા મનુષ્યના દાખલ થયાનું તે તુરત જાણતો.

—વહેમી માણસોને મનનું સુખ હોતું નથી.

—ડીયન સ્વીફ્ટ નામનો એક ઇંગ્લેન્ડ લેખક કહે છે કે-જેઓ સદવાર થયા પછી પણ બિહાનામાં પડ્યા રહે છે, તેઓ કદી મહોટાઇ અને માન મેળવી શકતા નથી. તેજ પ્રમાણે જાણીતો અમેરિકન ફ્રેન્કલીન કહી ગયો છે કે જેઓ મોંઝા ઉડે છે તેઓ ગમે તો આખો દહાડો ચાલ ચાલ કરે તો પણ તેઓ રાતે પણ પોતાનું કામ પુરું કરી શકતાં નથી.

—કેટલાક તખ્તોનો એવો મત છે કે-મગજનો ચોક્કસ ભાગ જાગૃત હાલતમાં રહે અને બાકીનો ઉષ્મમાં પડે સારે સ્વપ્નમાં આવે છે.

—ખૂનચૂસતીથી પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ તે પ્યાર ટકાવી રાખનાર સુધ્ધતાઇ છે.

—સગર્ભા અથવા હમેલવાળી સ્ત્રીઓને ચોખ્ખી હવાની તેમજ કસરતની જરૂર છે. તેમજે જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરતું એ સલાહકારક છે, અને છેક છેલ્લા દિવસ સુધી આ પ્રમાણે ચાલવાની કસરત જરી રાખવી જોઈએ. આ હાલતમાં સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે; પરંતુ એટલુંજ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે સગર્ભા સ્ત્રીને જરાપણ યાકની નિયાતી નજાવા લાગે તે પહેલાં કસરત બંધ કરવી જોઈએ.

—સરજ આયમ્યા પછી બેરોમીટર નીચું જાય છે સારે દરેક ડુઝનનું જોર વધે છે.

—સાંખી તપાસ ઉપરથી કેટલાક ડોક્ટરોનો એવો મત છે કે જમણા હાથને એક ચીજ જેટલી ઉની લાગે છે તેના કરતાં ડાબા હાથને વધારે ઉની લાગે છે.

—દર નવશેર પાણીમાં આદુશેર ઓક્સીજન વાયુ રહેલો હોય છે.

એક વિનંતી.

હાલના જમાનામાં ક્ષયરોગ ઘણું લયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરતો જાય છે, અને દુનિયાનાં સર્વ વિદ્વાન તબીબોનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચાવા લાગ્યું છે. આપણા ગુજરાતમાં આ દિશામાં પ્રગ્નવર્ગનું લક્ષ ખેંચવાની પહેલ સુખદીની “સેવાસદન” નામની ઉત્તમ સંસ્થાએ કરી હતી તે તેને ઘણું શોભા આપનાર છે. પરંતુ સાધારણ રીતે કહીએ એ આ અગત્યની બાબતપર હજુ ગુજરાતમાં જોઈએ તેવી સારી ચર્ચા થઈ નથી. તેથી તે દિશામાં પ્રયત્ન વધારવાના ઉદ્દેશથી એક લાંબો ઉપયોગી નિબંધ ઠા. મહાદેવપ્રસાદની કથમથી લખાયેલો પુરેપુરો આ અંકમાં છાપ્યો છે. હાલમાં તો જ્યાં ત્યાં અનેક “દવાઓ”ની શીશીઓ ક્ષયના દરદીની હોજરીમાં ખાલી કરવાની ભક્ષામણો ચારે તરફથી ચર્ચ રહી છે તેવા વખતે ચાલતા વિચારોમાંથી કેટલાકની વિરુદ્ધ ઠા. મહાદેવપ્રસાદે લખવાની જરૂર ધારી છે. તેમના ઘણા વિચારો જુદી જાતના અને નવા છે. છતાં પુરાવામાં તેમણે ઘણી ફસીલો અને યુરોપ અમેરિકાના ઘણાએક મુખ્યસ્થિત પ્રોફેસરો અને ડૉક્ટરોના મત ટાંકી બતાવ્યા છે, તેથી તેમનો પક્ષ પણ જ્ઞાન્ત અને ગંભીરપણે વિચારવા સરખો છે. પોતાથી વિરુદ્ધ મતને ઉતાવળા થઇ વગર કારણે વખોડી કઢાડવું એ કહાપણનું કામ નથી. તેથી જે જે વિદ્વાન ડૉક્ટરો, વૈદ્યરાજો, વર્તમાનપત્રો અને માસિકોના વિદ્વાન એડીટરો વિગેરે તરફ આ અંક મોકલવામાં આવે તેઓ આ બહુજન અગત્યના વિષયપર લખાયેલા નિબંધપર સપ્રમાણ મનનીય વિવેચન કરવા કૃપા કરશે એવી અમારી નમ્ર વિનંતી છે.

વિચારસંકલના ટૂંકી ન જાય તે હેતુથી આ ક્ષયનો લેખ એકી વખતે પુરેપુરો છાપી દેવાનું અમને યોગ્ય જણાયું છે, છતાં તે સાથે અમે આ અંક ખાસ સાત દરમાનો કાઢ્યો છે તે વાતથી અમારા મોહકો અવશ્ય સંતોષ પામશે એવી અમારી ખાત્રી છે.

સંપાદક “ધન્યતરિ.”

પહેલું.

શ્રીયુત જપકૃષ્ણભાઈ ઉંદલ માણ કુરેટર ઝૉફ ફોરેસ્ટ તરફથી વનની ઔપચિ અથવા જંગલની જડી છુટી વિગેનો એક મહોરો અને અતિ ઉપયોગી ગ્રંથ મળ્યો છે, જેનું પુરે પુરું અવલોકન કરી જવાનો વખત નહિ મળવાથી અમે તે કામ આવતા અંક પર મુલતવી રાખીએ છિયે.

અમારા બાઇબલ “વૈદ્યકલ્પતર” ના સુત્ર સંપાદક રા. રા. જટાશંકરભાઈ દ્વીજાધર ત્રિવેદી તરફથી “સારી સંતતિ.” ભા. ૧-૨ પણ અવલોકનાર્યે અમને મળ્યા છે, પણ સ્થળ સંક્રાંતિને લીધે તે વાત બવિષ્ય પર મુલતવી રાખવી પડે છે.

આ ઉપરાંત આર્યધર્મનીતિ અને ચાણક્યનીતિસાર, નસીઅતે બાગ વ જેહાને ખાક, શ્રી ધર્મારણ્ય મહાત્મ પ્રથમ બાગ, વિજ્ઞાન વલ્લભ વિગેરે ગ્રંથો પણ અમને મળ્યા છે જેનો સાભાર સ્વિકાર કરવામાં આવે છે અને સંગ્રહ પ્રમાણે બવિષ્યમાં તે સંબંધિ વિવેચન કરવા વિચાર છે.

સંપાદક “ધન્યન્તરિ.”



અક્ષીર ઉપયોગી તુરખા.

(લેખક: તંત્રી.)

વાળ કાઢવાની પ્રવાહી દવા.

સોડીયમ સલ્ફાઇડ...૨૫ અથવા ૩૫ ભાગ.
ઝીસરાઇન...૨૫ ભાગ.
પાણી...અધી દવા કુલ ૧૦૦ ભાગ કરવા માટે ભેધયે તેટલું.

ઑઇલ ઑફ નરમેગ (નયફળનું તેલ) સુગંધ આવે તેટલું.

ઉપર લખેલી દવા તૈયાર કરી એક પીંછી વડે કેટલીક વખત બરાબર લગાવ્યા-કરવું. વાળનો નાશ કરવાની દવાઓ લગાવ્યા પછી, અને ભેધનું પરિણામ આવ્યા પછી સુગંધિતાર સિરકા (ઓરોમીટીક વિનેગાર) તે બામની ચામડી પર લગાવવો સારો છે. વાળનો નાશ કરવાની દવાની ખીણ બરાબર અસરોને દૂર કરવાનો અને ઉપયોગી જાતુનાશક પુણુ તેનામાં રહેલા છે.

ખીણ રીત.

ડીન્યર ઑફ આયોડીન...	૬ ભાગ.
ઑઇલ ઑફ ટરપેન્ટાઇન...	૬ ભાગ.
ફેટર ઑઇલ (ફિલ્સ)...	૮ ભાગ.
એલ્કોહોલ...	૪૮ ભાગ.
કોસ્મેટીઓન...	૧૦૦ ભાગ.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તૈયાર કરેલી દવા દરરોજ એક થા બે વખત એ પ્રમાણે ત્રણ માર ફેવસ મુઠી લગાવ્યા કરવી. પછી જે પાતળી પોષકી બંધાય તે એકદમ ઉખાડી નાંખવી એટલે કંઈ પણ ઇજા વગર તે જગાના બધા વાળ પણુ જતા રહેશે.

કેશનાશક સાધુ (બાદશાહી ?)

જર્મની દેશમાં આવેલા અલ્ડીનાના રહેનાર ડૉક્ટર જ્યુલીઅસ લુટને એમ. ડી. એ એક ઉત્તમ બનાવટની શોધ કરી છે. આ નવી શોધમાં ખૂબી એ છે કે વાળનો નાશ કરવા માટે વપરાતા સમગ્રાહકતા રજકણો કોઈ એવી જાતના મલમ સાથે મેળવી દેવા કે જેથી તે દવા ચામડી પર લગાડવામાં આવે ત્યારે આવીજ ખીણ દવાઓની માફક ચામડી પર ચચરાટ કે બળતરા થાય નહિ. આ હેતુ પાર પાડવા માટે આ શોધક સ્વાય (કાંઈ-આર-બેજ-કેસે) ને ગરમી લગાડે છે. દાખલા તરીકે:—૧. ભાગ બેરીયમ સલ્ફાઇડ સાથે બે ભાગ સ્વાય મેળવીને ૯ ભાગ પાણીમાં નાંખી તેનું પાતળું પ્રવાહી બનાવવામાં આવે છે. પછી આ પ્રવાહીને ચૂસા પર ચૂરી ખુબ હલાવતા રહી ૧૦૦ ડીગ્રી સેલ્સિયસ મુઠી ગરમ કરવામાં આવે છે, એટલે તેનો સુવાસો સારો મલમ બની જાય છે. યંત્ર યથે આ દવા સહેલાઈથી ઉપયોગમાં લેઈ શકાય છે. મુખ પર કે શરીરના કોઈ પણ નાણક જગ્યા પર લગાવતાં તેનાથી કંઈજ નુકસાન થતું નથી.

જાના સખત આંટણુ (Corns) ને દૂર કરવાની દવા.

પ્રવાહીયાર સોપ અને ધોરા સ્પીરિટ ઑફ વાઇન એક રસાનજના કપડા પર બરાબર સોપ ડીને પછી તે કપડું આંટણુ પર આપ્તી રાત વિંટળી રાખી તેને નરમ કરવું. સવારે પછી સારી ધારવાળા મધુવડે વેલા આંટણુને ઉખાડી નાંખવું.



Yours truly,
Mahadev B. Kantharia ker.
E.M.E.; N.D. &c.

ક્ષયરોગ.

તેનાં કારણો, નિદાન અને દુરતી ઉપાય.

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

ક્ષયરોગ જેને સાધારણ રીતે ‘ખર્ષ’ કે ‘ખેન’ કહેવામાં આવે છે તે, નામ પ્રમાણે દરદીના શરીરમાંજનો ‘ક્ષય’ એટલે નાશ ધીરે ધીરે કરી નાંખી, જે યોગ્ય ઉપચાર સામાન્ય વ્યાખ્યા. વખતસર કરવામાં ન આવે તો, આખરે છવનનો અંત આણે છે. આ વ્યાધિ માટેના ઇંગ્લેશ શબ્દો “કોન્સમ્પ્શન” Consumption અથવા “થઈસિસ” Phthisisના મૂળ ધાતુઓ જે Sumo અને phthio છે તેનો અર્થ પણ ક્ષીણ થતા જવું (To waste away) એવો થાય છે. આ વ્યાધિમાં શરીરની ચરબી અને માંસ બહુ ઝડપથી ઘટી જવા માંડે છે, કમજોરી અને નિર્જળતા ધણીજ વધી જાય છે, અને ફેફસાં ખવાઈ જાય છે. આ બપંકર પ્રાણધાતક રોગનાં ભોગ યદ્યપ્ત મનુષ્યો ધણીવાર મોજ શોખમાં ઉછરેલાં હોય છે; અને આંગમહેનત કે પરિશ્રમ પડે એવું કામ કરવા તરફ તેમને જન્મથીજ કંઠાળો હોય છે. તવંગર અને ગરીબ, અખીર અને ફકીર, રાજા અને મજૂર, સર્વ જાતના અને સર્વ સ્થિતિના માણસોનો આ ક્ષયરૂપી રાક્ષસ ભોગ લે છે. જેમની મુલાવરથા હજુ તો માત્ર ખીલવાજ માંડી હોય છે, અને જેઓ લોકોપયોગી, સામાજિક છવનના પહેલા પગથીયા ઉપરજ પગ મૂકતાં હોય છે તેવાં સ્ત્રી અને પુરોની ગરદન પર ક્ષયના વિકાસ પંજા પડે છે; અરે, એટલુંજ નહિ પણ ધણું ખર્ચ સુદિશાળી, પ્રતિભાસંપન્ન અને સૌંદર્યપૂર્ણ મનુષ્યોના ઉપરજ આ રોગનો હુમલો વધારે અને વધારે જોરથી થાય છે.

ડૉક્ટર વિલ્સન કહે છે કે આ દુટ રોગથી દર વર્ષે ત્રીસ લાખ મનુષ્યોનાં મરણ થાય છે, અને યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સના કેટલાક ભાગમાં “One out of every four persons you meet will die of this disease,” મરણતું પ્રમાણ. દર ચાર માણસે એક માણસ ક્ષયથીજ મરણ પામે છે. આપણા મુંબાઈ ઇલાકામાં પણ એક વર્ષમાં (સન ૧૯૦૬-૦૭) ૬૦૬૧૫ મરણ ક્ષય રોગથી થાય છે એમ સરકારી ‘મરણની નોંધનાં દફતરો’ ઉપરથી જણાય છે. હિંદુસ્તાનના સર્વ ભાગમાં ક્ષયતું પ્રમાણ દિનપર દિન વધતું જાય છે, અને પૂર્વ-ખગાળ તથા આસામમાં તો ક્ષયથી થતાં મરણની સંખ્યા ચાર ધણી વધી ગઈ છે, એમ તપાસ કરતાં સ્પષ્ટ રીતે માલૂમ પડે છે. આ રોગ આવો બપંકર છે, તથા દેશના સર્વ ભાગમાં અને સર્વ જાતના મનુષ્યોમાં ફેરવતાં રહ્યો છે, છતાં પણ તેની બપંકરતા તરફ પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી. તેનું કારણ એ છે કે કાલેરા જેવા ખીજ રોગોની માફક આ વ્યાધિથી દરદીનું મરણ તાકાળ નિષ્કર્ષ તરીકે નથી.

પણ તેની પિડા અને દુઃખ કેટલાક માસ-કે વર્ષો સુધી લાંબા છે; અને તેથી આખરે જ્યારે દરદીના જીવનનો અંત આવે છે, ત્યારે તેના મૃત્યુવિષ્ણોને તેના મરણથી લાગતો આઘાત કે હોભ બહુ આકસ્મિક જણાતો નથી. છતાં પણ ક્ષયના દરદીને લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડતી અમલ્લ મનોવ્યથા અને શારીરિક દુઃખનો; મંદવાડને લીધે દરદીનાં સગાં મૃત્યુવિષ્ણોને લાંબા વખત સુધી વેઠવી પડતી અગવડ અને જાન્યુની ચિંતાનો; આખરે મરણ નિપજવાથી દેશને તેની બુદ્ધિ અને સેવાની જે ખોટ પડે છે તેનો; નિરાધાર થઈ જતાં અનેક કુટુંબોની ચિંતાજાળો; અને આવાં દર વર્ગે યતાં યુવાન મરણોના બહુ મોટા પ્રમાણનો એકંદર વિચાર કરતાં દરેક સમજી અને લાગણીવાળા મનુષ્યને ક્ષયની ભયંકરતાનો વિચાર આવવોજ જોઈએ. વળી જેમ ઉંદર પુંડી પુંડીને કરડતા જાય છે અને તેથી તે વિશે ઉંચતા મનુષ્યને તત્કાળ તો ખબર પડતી નથી, પણ જ્યારે જાગે છે ત્યારે તેને બહુજ દુઃખ થાય છે, તેજ પ્રમાણે ક્ષય રોગ પણ પોતાના શિકારને એવી ગુપ્ત રીતે અને મજાનુતપણે પોતાના પંજામાં સપડાવે છે કે જ્યારે રોગ ધણું ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ તેની હયાતીની દરદીને ખબર પડે છે અને પછી ગમરાટમાં દવા વિગેરેનાં આમ તેમ ફાગટ ફાંફાં મારવામાં દરદીનું આયુષ્ય પૂરું થાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જે શરીરનું વજન ધીરે ધીરે પણ વગર અટકે ઓછું થતું જાય, શરીરમાં જાન્યુનો તાવ રહ્યા કરે, કે વચ્ચે વચ્ચે ઉધરસ ચાલુ રહે, દિવસે દિવસે શરીર જે અચકા થતું જાય, ભોજન પર અરુચી, અને કબજિયત કે અંધેશરા ચાલુ રહે, તથા હાંફ ચડે તો એદરકારી કે આળસ ન કરતાં તુરંતજ તેના કુદરતી ઉપાયો વડે અટકાવ કરો; નહિ તો પછી આવાં ચિન્હોમાંથી ભયંકર ક્ષયરોગ પેદા થવાનો બહુ સંભવ છે. એ વાત પ્રમ વર્ગને સમજાવવાની બહુજ જરૂર છે. “સેતતા નર મદાય મુખી” A stitch in time saves nine આદિ ઉદાપણ ભરેલી કહેવતોને અનુસરી “પાણી પહેલાં પાગ બાંધી” “શયુ અને રોગને ઉગતાંજ છેડવાં;” નહિ તો પછી “આગ લાગ્યા કેરે કુરો ખોદવા” જતાં સૂઝનાતે બદલે નિબંજતા મળવાનો ઘણો ભય રહે છે.

ક્ષયથી નિપજતાં મરણથી મોટી સંખ્યા વધારેમાં વધારે ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની ઉંમરના દરદીઓની હોય છે, હાંદગીના આ સમયે તો મનુષ્યો પૂર્ણરીતે બજવાન કામ કરીને વધારે લાગુ અને નિરાગ હોઈ, દેશને ગદુ ઉપયોગના થઈ પડવા જોઈએ. તેને બદલે તેઓ ઘણાખરા આગી જુવાન વયમાંજ ક્ષયના પંજામાં સપડાઈ પોતાનું જીવનધન ગુમાવી દે છે, એ અત્યંત શોકજનક છે. આમ થવાનું મરણ આરોગ્યશાસ્ત્રના બહુ અગત્યના કુદરતી નિયમોનો મનુષ્યો હમેશાં છેડતી બાંધ કરી છે તે, અને વળી સામાન્ય રોગો યતાં પણ અજાનથી અસંખ્ય ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેનેજ માણી શકાય. દુનિયાના સર્વે વ્યાધિ, દુષ્ટાળ, અને લગાઈઓના મામરા સપાટાથી યતાં મરણ કરતાં પણ અરોગ્ય ઉપચાર અને ઝેરી દવાઓથી વધારે મનુષ્યોના જીવ જાય છે, એનો દોકદર વૈતન મેડસન ગ્રુડ એમ. ડી., એફ. આર. એસ. ને જે મત છે તે ખરેખર સત્ય છે. અને તે લોકોએ જાણવાની જરૂર છે. ક્ષયના દરદીઓ પણ કુદરતી ખરા ઉપાયો કરવાને બદલે દવાઓના રમઝા પી આખરે “જે ભૂમિમાંથી ઈર્ષ મુશ્કાર પાછો ફર્યો નથી” (The Land from whence no traveller returns) તેવા પરમોક્ષ તરફ પ્રયાણ કરે છે. ઉપર કહ્યું તેમ ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની ઉંમરે ક્ષયનાં વધારેમાં વધારે મરણ થાય છે. આનાથી કુતરતી, એટલે ભયંકરતામાં બીજે નંબરે આવતી ઉંમર ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વચ્ચેની છે, અને ૬૦ થી ૭૦

વર્ષની વચ્ચે થતાં ક્ષયનાં મરણની સંખ્યા ૧૫ થી ૨૦ વર્ષની વચ્ચે થતાં મરણની સંખ્યાની ભગભગ ભરોબર હોય છે, એમ ડૉક્ટર ઍલીસનનો અભિપ્રાય છે. આ ડૉક્ટર વળી વધુ જણાવે છે કે સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો ક્ષયથી વધારે પ્રમાણમાં મરણ પામે છે. દવાઓ ઉપરજ આધાર રાખનાર ડૉક્ટરોથી તો આ રોગ મટાડી શકાતોજ નથી. કુદરતી ઉપાયો વહેજ આ રોગ અટકાવી તથા મટાડી શકાય છે. હાલમાં કહેવાતા સુધારાના જગાનામાં મનુષ્યોનાં જીવન એટલાં કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક થઇ ગયાં છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમોનો દરરોજ ભંગ થયા કરે છે. અને તે કાનજીથીજ ક્ષય જેવા ખીન જરૂરી રોગથી મનુષ્યો પિડાય છે. આ સંબંધમાં પ્રેફેસર બીકમેન કહે છે કે, What a commentary on our modern civilization that over 30,00,000 people should die annually from an absolutely preventable disease, consumption. Seneca said 'The gods have given us long life, but we have made it short.' અર્થાત્ "છેકજ અટકાવી શકાય તેવા ક્ષય જેવા વ્યાધિથી દર વર્ષે ૩૦,૦૦,૦૦૦ માણસો મરી જાય છે, એ વાત આપણા અર્વાચીન સુધારા ઉપર કેવી ટીકા છે ! તત્ત્વવેત્તા સેનેકાએ પણ કહ્યું છે કે 'દેવતાઓએ તો આપણને લાંબાં આયુષ્ય આપેલાં હોય છે પરંતુ આપણે પોતે તેને ટુંકાં કરી નાંખ્યાં છે.'"

કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ આવી કૃત્રિમ, નુકશાનકારક સુધારાની દિસીયારીને લીધેજ ક્ષયનાં મરણનું પ્રમાણ દિનપર દિન વધતું જાય છે, એ વાતની ખાતરી કરવી કૃત્રિમ સુધારો. હોય તેજે મહોટાં શહેરોમાં નિષ્જનતાં ક્ષયનાં મરણોની સંખ્યા સાથે ગામડાનાં મરણોને સરખાવી જોવાં. આમ કરવાથી તેને તુરંત સમજાશે કે કહેવાતા સુધારાની જાળમાં કસાયલા શહેરના લોકોમાં ક્ષયનાં મરણનું પ્રમાણ, ગામડાના અંગમઢેં નત કરી સાદુ જીવન ગાળનાર લોકોના કરતાં ઘણુંજ વધારે હોય છે. આ બાબતમાં ડૉક્ટર ઍલીસન પણ કહે છે કે In towns three times as many people die from consumption than is the case in the country. The explanation of this fact is to be found in the difference in the habits of town and country dwellers. એટલે કે "ગામડાં કરતાં શહેરોમાં ક્ષયને લીધે ત્રણ ઘણાં વધારે મરણો નિપજે છે. આ બાબતનો ખુલાસો, ગામડાં અને શહેરોમાં વસતા લોકોની રહેણી કરણીમાં રહેલા ભેદ ઉપરથી મળી શકશે."

આખો દિવસ કામ કરતી વખત ગામડાના લોકો ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લેઇ શકે છે. ઘેર પણ પોતાના ઘરનાં બારણાં તે ખુલ્લાંજ રાખે છે, અને તેથી ઘરમાં ઉંચી વર્ણનાં અને પણ તેઓ ચોખ્ખી હવાનો લાભ લેઈ શકે છે. વળી દોષ મિત્ર કે ઓળ-શહેરોના લોકોમાં ખાણ પિછાનવાળાને મજવા જતી વખત પણ, રેલવે, ટ્રામ, કે અથ ગાડીયોનું સાધન નહિ હોવાથી, તેને પગે ચાલીને જવું પડે છે. તેથી હોવાનું કારણ. અંગ કસરત, ખુલ્લી હવા અને સરેના પ્રકાશનો તેને સારો લાભ થવા સાથે, પૈસાનો પણ ખચાવ થાય છે. ગામડાની ગરીબાઇ, કરકસર, અને મહેનતથી થતા કામગીરી આલું વર્ણન વાંચી કેટલાક લોકોને તેમાં અતિશયોક્તિ લાગશે કે હસવું આવશે તથા ગામડાના લોકોના આવા સારા ગુણનું અનુકરણ કરતાં પોતાને ન્હાનમ લાગી

જવાનો બધ જણાશે. પરંતુ તેવા સંવજનોએ યાદ રાખવું કે “અધુરા ધડાજ છલકાય છે.” કારણ કે જે સામ્રાજ્ય નીચેના મૂલક ઉપર સર્થ કદી આચમતોજ નથી (The Empire over which the sun never sets) એવી મહાન બ્રિટીશ શહેનશાયતના માજી પ્રધાન ડેલ્ડરટન પણ પાર્લામેન્ટમાંથી નિકળી ઘણીવાર પગે ચાલતાંજ પોતાને ઘેરજતા જેવામાં આવતા હતા; એટલુંજ નહિ પણ મનના પરિશ્રમ સાથે અંગને પણ પુરતી કસરત આપવા માટે તેઓ કુદાડા વડે લાકડાં ફાડવા મંડી જતા. પાર્લામેન્ટના બીજા સભાસદો તો બગીચો કે મોટાર ગાડીઓમાં બેસી સડસડાટ ચાલ્યા જતા અને તેમાંથી કેટલાક ડેલ્ડરટનની સાદાઈ માટે દીકા કરતા હતા. પરંતુ દુનિયાંએ જોયું છે કે એવી દીકા કરનાર શોખિન લોકો કરતાં સાદા જીવન અને ઉચ્ચ ભાવનામય (Plain living and high thinking) પ્રતિષ્ઠિ વડે મી. ડેલ્ડરટન આખા જગતને ચક્રિત કરી નાંખે એટલું બધું કામ કરવા છતાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શક્યા હતા. માટે સાદુ જીવન માળતાં અને અંગ મહેનત કરતાં શરમાવું નહિ. વળી શહેરમાં વસતા મીલના મળતર કે કામદાર કરતાં ગામડાના લોકોને રોકડા પૈસા બહુ થોડા મળતા હોવાથી; તથા કેરી વસ્તુઓ જોઈએ ત્યારે તૈયાર મળવાની લાલચ આછી હોવાથી શહેરના લોકોની પેઠે ગામડાના લોકો મ્હા, તમાકુ, મોંઝ, ભાંગ, દારૂ, તાકીં વિગેરેમાં દરરોજ બહુ પૈસા ખર્ચો શકતા નથી. આવી કેરી અને ઝેરી વસ્તુઓના ઉપયોગથી શહેરના લોકોનું જીવન બળ, અને રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શક્તિ, બહુ કમી થઈ જાય છે. અને તેથી તે-ઓમાંનો મ્હોટો ભાગ ક્ષય જેવાં ફેફસાંનાં દરદનો ભોગ થઈ પડે છે. વળી શહેરનાં ઘર પાસે પાસે બાંધેલાં હોય છે, અને બાગોના બચાવ કરવા સ્પંડી જગામાં ઘણાં માણસો એકઠાં વસે છે. રાત્રે ચોરના કે ચરદી લાગવાના બચથી બારી બારણાં વાંધી દેખેને સુઈ રહે છે. મુખાઈ જેવાં શહેરની મ્હોટી મ્હોટી ઑધીસોમાં હવા અજવાળાની બહુજ ખામી હોય છે. અને કેટલીક ઑધીસોમાં તો દિવસે પણ દિવા રાખી કામ કરવામાં આવે છે. એથી ઉલટું, ગામડામાં તો જ-ગાની પુરતી છુટ હોય છે. ખુશી હવામાં રહેવાની ટેવ પડેલી હોવાથી ચરદી લાગવાનો તેમને બધ જણાતો નથી અને તેથી ઘણું ખર્ચ તેઓ ઘર બદલેજ સુએ છે. અને કદાચ બારણાં બંધ કરી ઘરમાં સુએ તોપણ તેમનાં બારી બારણાં તથા છાપરામાંની ફાટોમાંથી સારી હવા આવી શકે છે. પરંતુ શહેરમાં તો ઘરનાં બારી બારણાં એવી કારીગરીથી બનાવેલાં હોય છે કે તે બંધ કર્યા પછી એક છીડીનો પણ તેમાં સંચાર થઈ શકતો નથી. વળી કારખાનાંમાં કામ કરનાર મજૂરોને કામ કરતી વખત ચોખ્ખી હવા મળતી નથી, પરંતુ તેલ કે ગેસના ધુમાડા વાળી, અથવા કોલ-સાનાં રજકણ કે રૂની રજોટીવાળા મળે છે. અને તે દરરોજ શ્વાસમાં લેવાથી ફેફસાંમાં આવે કચરો એકઠો થવા લાગે છે. વળી છાપરાનાં બીજાંનું કામ કરનાર, પંથર ઘડનાર, ધાતુની ચીને ઊલીને ચળકતી કરનાર, વિગેરે ધંધાદાર લોકોના શ્વાસમાં પણ રીસાનાં રજકણો, પથરોના ભુકો, અને ધાતુના બારિક કણ જવાયા તેમને ક્ષય જેવા ફેફસાંના વ્યાધિઓ લાગુ પડવાનો ઘણોજ બધ રહે છે. સાંજે કામ ઉપરથી પરવારીને ઘેર આવ્યા પછી શહેરના લોકો કંતો હવા અજવાળાના પુરતા અવરજવર વિનાના, અને કુરોશીન તેમના કે ગેસલાઈટના દિવા બળતા હોય તેવા ઘર કે કોરડામાં વિશ્રાંતિ લે છે અથવા તો કોઈ ગલીય જગામાં આવેલા ગાંજ કે દારૂના પીદામાં, અથવા બહુ બીડને લીધે લોકોના શ્વાસથી ઝેરી બનેલી હવાવાળી જગાએ કોઈ આગળ સાંબળવા કે તેમ નહિ તો પછી ગમ્મતની ખાતર રોગ અને દુરુખિયા મથક જેવી કામ નાટકશાળામાં ખેલ જેવા જઈ મોટી રાતના ઉજાગરા વડે આરોગ્યનું દેવાનું કાઢવાનો માર્ગ

અહણુ કરે છે. ગામડા કરતાં શહેરમાં ક્ષય રોગનું પ્રમાણુ લગભગ ત્રણ ગણું વધારે કેમ હોય છે તેનાં કારણુ ઉપર લખેલી આખતોતો વિચાર કરતાં આપણને સ્પષ્ટરીતે દેખાઇ આવે છે. તેવીજ રીતે પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને ક્ષય રોગ એકંદર રીતે ઓછો લાગુ પડે છે, તેનું કારણુ એ છે કે સ્ત્રીઓને માટે આપણા ડાહ્યા પૂર્વજોએ કેટલીક ધર કામમાં ઉપયોગી એવી શારીરિક કસરતો એવા તો ડહાપણથી થોડી દીધી છે કે જેથી શરીરના મુખ્ય મુખ્ય અવયવોને બહુજ લાભ થાય. દાખલા તરીકે માથાપર પાણીનું ખેટું લઇ દરરોજ પાણી ભરી આવવાનો રિવાજ જે આપણા આખા આર્યવર્તમાં પ્રચલીત છે, તે લાભકારક ઉપક્રમને લીધે લાખો સ્ત્રીઓનો ક્ષય રોગથી બચાવ થાય છે. કુવા, વાવ, અને ખીજાં વગાશોમાંથી પાણી ભરી લાવવાનો રિવાજ સર્વ કુટુંબોમાં હતો; અને મ્હોટા મ્હોટા નગરોએ અને દિવાન જેવાં ઉંચાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ તથા પુત્રીઓ સુદ્ધાંત પણ પાણીનું ખેટું ભરી આવવામાં હલકાઇ ગણતાં નહિ, એ વાત આપણામાં ચાકતી કેટલીક લોકપ્રિય વાર્તાઓ અને દંતકથાઓ, ઝીતો અને કાચ્યો ઉપરથી સાબીત થાય છે. યુરોપ અમેરિકાના ઘણાએક વિદ્વાન મુશ્કારોએ આ રિવાજનો હિંદુસ્તાનમાં આટલો પ્રચાર જોઇ તેનાં બહુ વખાણુ કરેલાં છે. આ ન્હાના લેખમાં તો તેનો માત્ર એકજ અભિપ્રાય આપવો યોગ્ય ગણાય. વિદ્વાન ડૉક્ટર એન્ડ્રુસ્ટોન એમ. ડી., પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે કે—There is a great advantage of carrying burdens on the head to prevent consumption. અર્થાત “ક્ષયરોગ થતો અટકાવવા માટે માથા ઉપર ખોળે ઉચકી લેઈ જવામાં બહુજ લાભ રહેલો છે.” આમ કહી તે લેખક હિંદુસ્તાનમાં માથાપર પાણીનાં ખેટાં લેઈ ચાલવાના રિવાજની તારીફ કરી તે રીતે ચાલવાથી થતા લાભ ચિત્રો સાથે સમજાવે છે. આ તો માત્ર એકજ રિવાજની વાત કહી. તેજ પ્રમાણુ કુવામાંથી પાણી કાઢવું, ખાંડવું, દળવું, વહોણું વહોવું, વિગેરે કામથી શારીરિક કેટલા લાભ અને ધર ઉપયોગી કાર્ય થાય છે, તે વિષે વિવેચન કરવા જતાં બહુ લખાણુ થઈ જવાનો ભય રહે છે, તેથી અત્ર તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે વર્તમાન-કાળમાં હિંદુ કુટુંબોની સ્ત્રીઓ ખોટી મ્હોટાઈમાં તણાઇ જઇને આવાં સર્વ રીતે લાભકારક ધરકામ કરવામાં હલકાઇ સમજે છે, અને ખાનદાની જણાવવાની ખાતર દાંતણુ પાણી પણ નોકરો પાસે મંગાવી આખો દિવસ ખેડાખેડ કઢાડે છે, અને પરિણામે ક્ષય, હીસ્ટીરીયા કે ફેફસ, વંધ્યત્વ અને પ્રસૂતીનાં અનેક દરદોષી જન્મભર પિડાય છે. આવી માતાઓથી થતી પ્રજા પણ કેટલીક નિર્માલ્ય, નિર્વિચ, રોગી, અને અસ્વાસ્થી થાય છે તેનો અનુભવ હિંદુસ્તાનની પ્રજાને પુરતો થઇ ચૂક્યો છે, છતાં, હજી લોહોની આંખો પૂરેપૂરી કેમ ઉઘડતી નથી એ એક નવાઈની વાત છે. એથી ઉલટું યુરોપ અમેરિકાની સ્ત્રીઓ અંગ મહેનત, ખુલ્લી હવા, આનંદજનક અને ધર બહારની રમતો, તથા વ્યાયામ વિગેરેથી પોતાનું આરોગ્ય અને જળ એટલી તો સુધારવા લાગી છે કે થોડા વખતપર “સાયન્સ સીરીઝ” નામના પત્રમાં એક વિદ્વાન લેખકે જણાવ્યું છે કે French and English scientists who have been persuing investigations have just found that women are growing in physical stature...and in a period not so very far in the future it is predicted that women will be stronger than men. એટલે કે “કેન્ચ અને ઇંગ્લીશ વિદ્યાકળામિત પુરુષો જેઓ શોધખોળ ચલાવ્યાં કરે છે તેઓને હાલ માલૂમ પડ્યું છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓનો બાંધો અને ઉંચાઈ વધતાં જાય છે..... અને એવું અનુમાન બધવામાં આવે છે કે ભવિષ્યમાં હુંક સમય પછી પુરુષો કરતાં પણ સ્ત્રીઓ વધારે બળવાન થશે.”

આખી દુનિયામાં તેમજ આપણા દેશમાં ક્ષયથી કેટલાં ગ્રંથાં મરણો થાય છે, તે કોને વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમ થવાનું કારણ શું, તે વિશેનો સામાન્ય વિચાર શું તમારાં દેહમાં આપણે ઉપર કરી ગયા. પરંતુ ક્ષય એક એવો વિચિત્ર રોગ છે કે નિરોગ છે ? મનુષ્ય શરીરમાં તે એવી તો બેમાલુમરીતે વૃદ્ધિ પામતો જાય છે કે તેના બચકર સ્વરૂપનું દરદીને બહુજ મોડું જ્ઞાન થાય છે, અને તેથી પછી

તેને દાખી દેવામાં યોગ્ય કુદરતી ઉપચાર વિના ઘણીવાર નિષ્ફળતા મળે છે. તેથી પોતાનાં દેહમાં નિરોગ અને જળવાન છે, યાતો રોગી અને નિર્જળ છે, તે વાતનું અનુમાન દરેક મનુષ્ય પોતાની મેળે કરી શકે; અને તેમ કર્યા પછી તે નિર્જળ માલૂમ પડતાં તેનો વખતસર ઉપાય કરી શકે તે માટે અત્રે થોડું વિવેચન કરવાની અગત્ય છે. દેહમાંના વ્યાધિઓ વિશેના જેના વિચારો ઘણાજ પ્રમાણભૂત અને વજનદાર ગણાય છે, અને ન્દાના મ્હોટા લગભગ પચીસો માણસોનાં દેહમાં જેમણે આરિઘાઈથી તપાસ્યાં છે, અને દેહમાંના અનેક દરદીઓને જેણે કુદરતી ઉપાયો વડે સારા કર્યાં છે, એવા અમેરિકાના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર પૉલ વૉન બીકમેનના થોડાક શબ્દો અત્ર ઉતારવાની હું રજા લઉં છું. પ્રોફેસર બીકમેન કહે છે કે—My advice is do not make the foolish mistake of taking it for granted that your lungs are in perfect condition, and that it is not necessary to give them any special care. In reality, you are walking on the edge of a precipice. Bear this in mind. It is utterly impossible that your lungs should be in good condition unless you give them abundant exercise. Remember, it is the one organ in the body that demands continual exercise in order that it may remain healthy. Remember, that it is the organ that would show the result of the lack of exercise first, even in the best specimen of manhood that ever lived. Therefore, if you do not practice breathing regularly, you may be positive that your breathing power is deficient even though your chest may be as large as that of a Samson and your health everything that you might desire. If more people realized the truth of the foregoing statement the death-rate from pneumonia and consumption would be reduced one half in less than a year. What better evidence do you want that you cannot breath properly, and have no control of the diaphragm, if you cannot stand upright and breathe diaphragmatically, i. e., without moving the ribs? you have all the evidence you need that your diaphragm is weak and not under control—that it is degenerating. If you cannot climb a flight of stairs rapidly without puffing like an engine, you have more evidence that your lungs are not performing their function. If you contract colds and cough you have further evidence that your lung tissue is unhealthy, and may at any moment become the breeding ground of dangerous germs. A person with absolutely

healthy lungs is immune to colds. And so on, I could mention a number of ways of learning definitely whether your lungs are healthy or not, and whether you breathe properly. Be on the safe side; practice deep breathing; develop your lungs, and be sure that at least this vital spot in your organism is what it should be. Do this and nine-tenths of the battle for perfect health will have been won.

જેનો સાધારણ શબ્દોમાં બોવાયે આ પ્રમાણે છે. “ મદારી સલાહ એવી છે કે તમારા ફેફસાં તદ્દન નિરોગ સ્થિતિમાં છે અને તે વિષે ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી એમ માની લેવાની મૂર્ખાઈ બરેલી બૂલ તમે કરશો નહિ. ખરું પુછો તો એક ઉભા કસાડાની ડોર ઉપર તમે ચાલો છો, તે વાત ધ્યાનમાં રાખો. ફેફસાંને પુરતી કસરત આપ્યા સિવાય તેઓ નિરોગ હાલતમાં રહે એ બનવું છેક જ અસંભવિત છે. યાદ રાખો કે, આખા શરીરમાં ફેફસાં ખાસ કરીને એક એવો ભાગ છે કે જેને નિરોગ રાખવા માટે કસરત આપવાની ખાસ જરૂર છે. ધ્યાનમાં રાખો કે, અત્યાર મુઘીમાં થઈ ગયેલા સરમમાં સરસ બાંધાના મનુષ્યશરીરમાં પણ કસરતના અભાવનું માહું પરિણામ ફાટી પડેલું બતાવી આપનાર ફેફસાં છે. તેથી જો કદાપિ તમારી છતી સોમસન પહેલવાનના જેવી વિશાળ હોય અને તમારા આરોગ્યમાં તમને કંઈ પણ ખામી જણાતી ન હોય, તોપણ જો તમે નિયમસર દરરોજ દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા ન કરતા હો તો નક્કી માનજો કે તમારી ફેફસાંની ક્રિયા ખામી બરેલીજ છે. ઉપરના શબ્દોમાં રહેલું સત્ય જો પ્રગલ્ભગના મ્હોટા ભાગની સમજણમાં ઉઠું ઉતરેતો ન્યુમોનીયા અને હૃદયની યતાં મરણની સંખ્યા માત્ર એક જ વર્ષમાં આડધો આડધ ઓછી થઈ જાય. તમે પોતે બરોબર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેઈ શકતા નથી અને ‘ ડાયાફ્રમ ’ એટલે ઉદરપટલ પર તમારી જરા પણ કાણુ નથી એ વાત સાબીત કરવાને માટે; જો તમે સીધા ઉભા રહીને ઉદરપટલ વડે એટલે કે છાતીની પાંસળાઓ હલાવ્યા વિના શ્વાસ લેઈ શકતા ન હો તો પછી વધારે મારો પુરાવો શો જોઈયે ? માત્ર આજ પુરાવો જોઈયે તેટલો બસ છે કે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયામાં બહુ અગત્યનો ભાગ જળવનાર તમારું ઉદરપટલ કે ‘ ડાયાફ્રમ ’ નિર્જળ અને કાણુ રહીત છે, અને તે ક્ષીણ થતું જાય છે. એક પક્ષ પક્ષ કરી હુમાડો કાઢતા એન્જીનની માફક હાંસી ગયા સિવાય તમારાથી જો ઝડપથી દાદર ચઢી જવાનું ન હોય તો વળી એથી વધુ પુરાવો મળે છે કે તમારાં ફેફસાં પોતાનું કામ સંતોષકારકરીતે બજાવતાં નથી. એ ઉપરાંત વળી જો તેમને કાંઈ કાંઈવાર શ્વેષ્મ, શરદી, અને ઉધરસ થઈ આવતી હોય તો તમારાં ફેફસાંનાં આણુંઓ અને ઝીણી સિરાંઓ રોગી છે તેની અનેક વધારે સાબીતી મળે છે. એટલુંજ નહિ પણ રોગોના જંતુઓને સહેલાઈથી ઉછરવાનું સ્થાન તે ક્યારે નહિ થઈ પડે તે કંઠી શકાતું નથી. પૂર્ણરીતે નિરોગ ફેફસાંવાળા મનુષ્યને કાંઈ દિવસ સજોગમ કે ઉધરસ ચતીજ નથી. તમારાં ફેફસાં નિરોગ છે કે નહિ, અને તેની નિશ્ચયપૂર્વક ખાતરી કરવાના આવા બીજા કેટલાંકે માર્ગ હું તમને બતાવી શકવાને સમર્થ છું. હમેશાં સલામત બાળુ તરફજ રહો; ઉંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો રિવાજ રાખો; તમારાં ફેફસાંને વિશાળ બનાવો, અને આખા શરીરમાંનો બીજો કાંઈ નહિ તો માત્ર આ અવયવ તો જેવો જોઈએ તેવો નિરોગ છે એવી તમારા મનની ખાતરી કરો. જો તમે આટલું કરશો તો પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના તમારા દીર્ઘ પ્રયત્નમાં તમને નેવું ટકા વિનય તો મળીજ રહેશે એમ સમજજો. ” અમુક માણસનાં ફેફસાં સાધારણ રીતે સારાં છે, કે કેટલાં બગડ્યાં છે તેનો નિર્ણય કરવાને ડૉક્ટર અલ્લીઆન નીચે

પ્રમાણે પરીક્ષા કરી જોવાની બલામણુ કરે છે:—To learn whether lung mischief has occurred, and, if so, how far it has gone, I ask patients to take a deep breath and slowly count aloud, letting out the air from their lungs. If they can count 25 or 30 without taking a fresh breath, then I judge their lungs to be in a fair condition. “ફેફસાંને તુકશાન પહોંચ્યું છે કે કેમ, અને જો તેમ હોય તો કેટલી હદ સુધી, તે બાજુવા માટે હું મહારા દરદીઓને એક ઉડી દીધે આસ લેવા અને પછી ફેફસાંમાંથી વાયુ બહાર ધીમે ધીમે નિકળતો જાય તેમ તેમ મ્હોટે મ્હોટે એક, બે, ત્રણ એમ ફરી આસ લીધા વગર જેટલા મણી સકાય તેટલા ધીરે ધીરે બોલવાનું કહું છું.” જો તેઓ ફરી આસ લીધા વગર ૨૫ કે ૩૦ સુધી બોલી શકે તો તેમનાં ફેફસાં સાધારણ સારી સ્થિતિમાં છે એમ હું નિર્ણય કરું છું.”

ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય વિચાર કર્યા પછી, હવે ક્ષયનાં ખાસ લક્ષણો તથા ચિન્હો સંબંધીના નિદાનનો આપણે વિચાર કરીએ.

ક્ષય રોગનું શરીરમાં મૂળ નખાયા પછી વખતસર યોગ્ય ઉપચાર જો કરવામાં નથી આવતા, તો આ રોગની જે વૃદ્ધિ ચાલુ રહે છે, તેના સાધારણ રીતે ત્રણ ક્ષયનાં લક્ષણો. સ્થિતિઓમાં વિભાજ કરી નાંખવામાં આવે છે. પરંતુ ડૉક્ટર જે, કમથુ વિલસન કહે છે તેમ Like a serpent in the grass or among stones lying in ambush for its prey, consumption often begins to do its destroying work before it manifests itself openly. “પોતાના શિકારની વાટ જોઈને ધાસ નીચે કે પથરામાં સંતાઈ બેઠેલા સર્પની પેઠે, ક્ષયરોગ ખુસી રીતે પ્રગટ માણસ પડતા પૂર્વે શરીરનો નાશ કરવાનું કામ શરૂ કરી દે છે.” અને તેથી આ બર્ષકર રોગનાં મૂળ શરીરમાં હંડાં નખાઈને તેનું બળ શરીરમાં બહુ જામી ગયા પછીજ સામાન્ય દોષોને આ વ્યાધિની દયાતીનો ખાસ આવી શકે છે. વળી મેથધનુપના વિવિધ રંગિની માફક ક્ષયની જુદી અવસ્થાઓ એકમાંથી બીજામાં એવી તો ધીરે રહીને બદલાઈ જાય છે કે દરદી પહેલી, બીજી કે ત્રીજી સ્થિતિમાં છે તેનો નિર્ણય માત્ર કુશળ ચિકિત્સકોએ જ કરી શકે છે. વળી એક પછી એક આ ત્રણે અવસ્થાઓમાં યદ્યતે દરેક દરદી પસાર થાય છેજ એવો પણ કાંઈ ખાસ નિયમ નથી. કેટલીકવાર આ રોગ શરૂ થયા પછી વર્ષોના વર્ષો સુધી લંગાય છે ત્યારે તેને જર્ણલ ક્ષય (Chronic Consumption) કહે છે. અને વળી બીજા કોઈ કોઈ દાખલામાં આ રોગ હુંક મુહતમાં બહુજ બર્ષકર રૂપ ધારણ કરી દરદીને યોગ્યકર સમયમાં છેક ચિયિત્ત કરી નાંખે છે. આવા જલ્દીથી બહુ વધી જતા રોગને “ઉન્મત્ત તસ્તિ ક્ષય” અથવા Phthisis Florida or Galloping Consumption or Acute Pulmonary Phthisis કહેવામાં આવે છે. આમ છતાં સામાન્ય રીતે ક્ષયની નીચે પ્રમાણે ત્રણ સ્થિતિઓ પાડી સકાય:—

૧. પહેલી સ્થિતિ અથવા સાધારણ ક્ષય.—શરીરમાં દમેશાં યોગ્ય યોગ્ય તાવ બરાર્થ રહેવાથી આખો દિવસ શરીર ગરમ રહે, અને માથું વારે ધડીયે દુઃખવા માટે, ગળામાં ખખરાટ લાગે, અને મુઠી ખાંસી આવે, વળી જરા મટી ગયા જેવું જણાય અને પાછી ફરી શરૂ થાય, અવાજ ખોખરો થયો જાય, આસનગામી કદ બચવાથી આસ લેવા મુકવાથી અવાજ નિકળે, ગભરામણ થાય, યોગ્ય યોગ્ય શીજી :જેવો કદ પડવા માટે, દારૂ ચરતાં કે ઉતાવળા ચાલતાં,

અથવા એવું જરા પરિશ્રમ પડે તેવું કામ કરવા જતાં શ્વાસ ખૂબ ચઢી આવે અને ગભરામણ થાય, દરદી ધીરે ધીરે મુકાતો જાય, અને અશક્તિ વધતી જાય, આંખો ઉઠી જઈ આશુબાણુ કાળાશ દેખાવા લાગે, સાધારણ રીતે આંખો દિવસ અને ખાસ કરીને રાત્રે શ્વાસ અને નાડી ઉતાવળી ચાલવા લાગે, હાથ પગમાં દાહ યથા રાત્રે તાવ જરા જોસયર આવ્યા કરે, છાતીની સ્થિતિસ્થાપકતા અને હંચા નિચા ચલાવી શક્તિ ઓછી થઈ તે કઠણ અને જડ જેવી થતી જાય, તથા ઠોડી જોતાં નકકર હોય તેવો અવાજ સંભળાય, વિગેરે ચિન્હોમાંથી કેટલાંક કે ઘણાં ખરાં ક્ષયની પહેલી અવસ્થામાં માલુમ પડે છે.

૨. બીજી સ્થિતિ અથવા રાજ્યદ્વિત્વ.—આ સ્થિતિમાં કઠણ થયેલાં ફેફસાં પોચાં પડી તેમાં પૂરું અને કદ ઉત્પન્ન થઈ ખાંસી આવી ગળકા કે બલગમ રૂપે વધારે પ્રમાણમાં ખડાર પડવા માંડે છે. તેમાં કોઈ કોઈ વાર લોહી પણ બળેલું હોય છે. ડૉક્ટર યૉન્કર્મેન (Dr. Yonkerman) કહે છે કે If there be elastic fibre present in the sputum it proves conclusively that some destructive agent is working on the tissues of the lungs. અર્થાત “જો દરદીના ગળકા એટલે બલગમમાં સ્થિતિસ્થાપક તંતુઓ જોવામાં આવે તો તેથી નિશ્ચયપૂર્વક સાબીત થાય છે કે ફેફસાંનાં આણું અને ઝીણી ચિરાઓ ઉપર કોઈ નાશકારક વસ્તુ સંહારક ક્રિયા ચલાવી રહી છે.” ક્ષયની આ બીજી અવસ્થામાં ચાલુ ખાંસી બહુજ વધી પડે છે, અને તેથી દરદીને જરા પણ વિશ્રાંતિ કે સ્નેહ પડતું નથી. રાત્રે કે દિવસે દરદીને શાન્ત ઉંઘ મિલકુક આવી નથી. તાવ પણ હવે જોર ઉપર આવે છે. સ્વપ્નમાં જરા ધીમો પડી દરરોજ ખેપોર પછી ચઢવા માંડે છે. પરોઢીયે ત્રણ ચાર વાગે દરદીને પરસેવાનાં ઝેરે ઝેળ વળવા લાગે છે. અને તેથી કોઈ કોઈ વાર આખી પથારી જાણે પાણીમાં બોળી કઢાડી હોય તેમ ભિંજાઈ જાય છે. આવા દરરોજના ખૂબ પ્રસ્વેદથી શરીરનું લોહી બહુજ ઓછું થઈ જાય શરીર છેક હાડપિંજર જેવું બની જાય છે. ક્ષયના જંતુઓ આખા શરીરમાં પ્રસરી જઈ, કોઈ કોઈ વાર આંતરડાંની અંદરનું શ્લેષ્મ પડ કાતરી ખાઈ ત્યાં ક્ષત ઉત્પન્ન કરે છે; જેને લીધે ખાધેલો ખોરાક પેટમાં ટક્યા વિના જેવોને તેવો જલદી ખડાર નિકળી જાય છે. ક્ષયની આ બીજી અવસ્થામાં આવી રીતે ઉત્પન્ન થતો સખત ઝાડો કોઈ પણ દવાથી અટકાવી શકાતો નથી તથા ક્ષયથી થતા બીજા સર્વે વિકારો કરતાં માત્ર આ એકલો સખત ઝાડોજ દરદીને છેકજ અશક્ત કરી નાંખતો તેના જીવનનો અંત લાવવાને બસ છે. વળી જીભ પણ ઘણી વાર સૂજ આવી રાત્રી ચોળ થઈ જાય છે, અને તે પર ચીરા પડે છે. આ અવસ્થાના માહગના ભાગમાં ફેફસાં બહુજ જલદી ખવાઈ જવા લાગે છે. કદ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે, અને તેની દુર્ગંધ વધતી જાય છે. અને હાંસડીની આસપાસનો ભાગ જરા જેડેલો માલુમ પડે છે.

૩. ત્રીજી અને છેલ્લી સ્થિતિ; ઉરક્ષત—આ અવસ્થામાં ફેફસાંમાં ત્રણ અથવા ક્ષત પડીને કેટલાક ભાગ કઠોળી જઈ ખડાર નીકળી જાય છે. અને તેથી ફેફસાંમાં ખાડા પડે છે. જેમાં બલગમ બહુ દિવસ ભરાઈ રહીને છેવટે ન્યારે ખાંસી આવી બહાર નિકળે છે, ત્યારે તેમાંથી બહુજ દુર્ગંધયુક્ત વાસ આવે છે. આવી રીતે ફેફસાં ખવાઈ જતાં અટકાવવાને કુદરત છેલ્લી થઈ મુખી પ્રયત્ન કરે છે. ડૉક્ટર ફ્રેડેરિક ટેલર એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી. પોતાના “પ્રેક્ટીસ ઓફ મેડીસીન” નામના ગ્રંથમાં લખે છે કે By its contraction it (the fibrous tissue) tends to diminish the size of the cavities, and opposes some

resistance to destructive processes. અર્થાત “દેશમાંની તંતુ જેવી શિરાઓ સંકોચાઈને દેશમાં ખવાઈ જવાથી જે ખાણ પડ્યા હોય છે તે પુરી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને તે રીતે દેશમાંનો નાશ થતો કેટલેક દરજ્જે અટકાવે છે.” આ રીતે દેશમાં સંકોચાવાથી છાતી ઉપર અને પાંસળાઓ વચ્ચે ખાણ પડે છે અને છાતી સપાટ કે આંતર ગોળ (Concave) બની જાય છે. વળી દેશમાં ઉપર આચ્છાદન કરનાર પડ ઉપર સોજો આવવાથી ત્યાં શ્વ અને તિવ્ર વેદના (Pleurisy) થાય છે, આ દેશમાંના આચ્છાદનનો સોજો વધીને ત્યાં કઠોવાણ થવા લાગે છે તો પછી ધણીવાર છાતી ઉપર કાણું પડી (Pulmonary Fistula) તેમાંથી પણ બહાર નિકળ્યા કરે છે. ક્ષય રોગની આ છેલ્લી સ્થિતિમાં ધણું કરીને બપોર પછી તાવ લગભગ ૧૦૫ થી ૧૦૭ ડિગ્રી સુધી ચડેલો રહે છે. અને નાડીની ગતિ પણ બહુજ વધી જાય છે. નિરોગી માણસનું હૃદય (Heart) દર મિનિટે ૭૦ કે ૭૫ વાર ધબકે છે પરંતુ ક્ષયની આ ત્રીજી અવસ્થામાં તો છાતીના ધબકારા દરમિનિટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ જેટલા થવા માંડે છે. આ સ્થિતિમાં આવી ગયેલા દરદીને ઈર્ષ પથ દવાથી તો જીવાડી રક્ષાતોજ નથી, પરંતુ Dum spiro spero: While I breathe, I hope: “જાન લગ આસ તમ તક આશ” એમ શ્વપૂર્વક જીવવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને કુદરતના અપાર પ્રાપ્ત્ય પર વિશ્વાસ રાખી આપણને પુનઃ નિરોગી બનાવવાનો પ્રયત્ન જે કુદરત છેલ્લી ધડી સુધી કર્યો કરે છે, તે કાર્યમાં મૂર્ખતાથી દવાઓ વડે અડચણો નાંખવાને બદલે કુદરતી ઉપચારો વડે તેમાં મદદ કરવી કે જેથી બીજા કેટલાક દરદીઓની માફક તમને પણ ક્ષય પર વિજય મળે. કારણ કે કવિવર ગોદરૂપીય કહે છે કે:—

Nature a Mother kind alike to all!

Still grants her bliss at labour's earnest call.

“સર્વના ઉપર એક સરખો પ્રેમ રાખનાર એક અતિ માયાળુ દિવ્ય મતાની માફક કુદરત પ્રયત્ન કરનાર પુરૂષોને હમેશાં અમોઘ મુખનું દાન આપી રહે છે.”

ક્ષય રોગનાં ચિન્હો કુદરતમાં ગણાવીએ તો તે નીચે પ્રમાણે હોય છે ખાંસી, શીજીવાણું

પાળા રંગનું બલગમ, ગળા સાથે લોહીનું પડતું, શરીરનું વજન બહુજ ઘટી જવું, શરીરમાં હમેશાં તાવ ભરાઈ રહેવો, અને ધણું કરી બપોર પછી તાવતા બેસમાં ૧૦૨ થી ૧૦૭ ડિગ્રી સુધી વધારો થવો, નાડી

ચિન્હો.

અને શ્વાસરોગની ગતિમાં બહુજ વધારો થવો, અર્થાત છાતીના

ધબકારા દર મિનિટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ સુધી, અને શ્વાસ પ્રશ્વાસની સંખ્યા ૧૬ થી ૧૭ હોવાં બદલે વધીને ૩૦ કે ૪૦ થવી, દાદર ચટાં કે ઉતાવળા ચાલમાં શ્વાસ ચડી આવી અતિશય ગમ રાખણ થવી, શ્વાસ લેવા મુઠકામાં અડચણ પડવી, બહુજ યાક લાગવો, જીભ મુકી, મુઝીને લાલ અને ચીરા પડીને આજી યથ જરી, જડરાગિ મંદ પડી જવો, રાત્રે ખાટા તેજાના જે વાસવાળો બહુજ પરમેવો વળવો, ત્યાં સુધી ક્ષયનો સતત ત્વર Hectic Fever શરીર બારેલો હોય ત્યાં સુધી ગાય ઉપર લોહી ચડી આવી તે ઉપર ગુલાબી રંગની મુરખી દેખા (કે જે વેદને બિન અનુભવી લોકો દરદીની તબીબનું સુધરતી જાય છે એમ માનવાની મઠો બૂલ કરે છે), સખત ઝાડ થવા, ગળામાં ખરખરી બાજી ઉધરસ આવવી, સાદ બેસી જવો, આંગળીઓના નખ ગોળાકાર અને છેદ અબિજાર નહિ પણ મુઝી લાકડી જેવા (Club-shaped)

હયાં ખેસી જવાં, પગે સોજા ચઢવા, ભગંદર નિકળવું, જે બાગુનું ફેફસું વધારે બગડ્યું હોય તે બાગુની આંખ તથા હાથમાં વિકૃતિ અને જડતા દેખાતી, તથા ક્ષયની શરૂઆત વખતે અભક્ષ્ય પદાર્થો ખાવાની અને અતિશય વિષય પ્રભોગ ભોગવવાની અસ્વાભાવિક તીવ્રચ્છા થયા કરતી વિગેરે વિગેરે.

ક્ષયરોગી સ્ત્રીઓ બ્યારે ગર્ભ ધારણ કરે છે ત્યારે તેઓ આ રોગથી તદ્દન મુક્ત થયેલી જણાય છે. પરંતુ પ્રસૂતિ થયા પછી પ્રાસૂતિકજ્વર Puerperal Fever કે સુવા રોગમાં ક્ષય રોગ પાછો વધારે ભયંકર કે પ્રાણહાતક રૂપમાં દેખાવ દે છે.

ઉપર લખેલાં ચિન્હોમાંથી માત્ર એકદલ બે લક્ષણો જોવામાં આવે તો તે ઉપરથી ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો છે એમ કહી પણ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય નહિ. પરંતુ જો આર પાંચ ચિન્હો સાથે લાગ્યાં જોવામાં આવે તો જાણવું કે દરદીને ક્ષય રોગ થયો છે. દરદીનો રોગ કેટલો વધી ગયો છે, અથવા અમુક ઉપચારથી તેને કેટલો લાભ થયો છે તે ખાતરીપૂર્વક જાણવાની સહેલી રીત ઓદેસર રીચર્ડ હિનેલ્ડ આ પ્રમાણે જણાવે છે:—But in all cases together with one or more of the above mentioned symptoms a more or less rapid *loss of weight* will be noticeable, and this latter it is which affords the best criterion of the progress, suspension, or improvement of the sickness. અર્થાત “શરીરના વજનની ઓછી વધારે વધપટ ઉપરથી રોગની વૃદ્ધિ, કે આરોગ્યના સુધારાની ખરી પરીક્ષા થઇ શકે છે.

ક્ષયના દરદીની સ્થિતિ સુધરી શકે તેવી છે જા તો બહુ ભયંકર છે તેનો નિર્ણય કરવા માટે ડૉક્ટર વિઝસન વળા એક બીજાનું યુક્તિ વર્ણવે છે. તે કહે છે:—If the phlegm swims on water (make the experiment), you can recover sure by giving careful attention to the prescribed (natural) treatment; but if it sinks, your case is desperate. Yet do not despair. “જો તમારો ગળદો ખત્રગમ પાણી ઉપર તરે (પ્રયોગ કરીને ખાતરી કરો) તો તમે આ વર્ણવેલા કુદરતી ઉપાય કરવાથી ખચીત સાજા થઇ શકશો; પરંતુ જો તે પાણીમાં તરવાને બદલે ડુબી જાય તો તમારો રોગ અસાધ્ય છે. તોપણ હિંમત હારશો નહિ.”

ઉપર પ્રમાણે ક્ષયનાં લક્ષણ કે નિદાનનું કુંક વિવેચન કર્યા પછી હવે આપણે ક્ષય ક્યાં ક્યાં ફારજોથી પેદા થાય છે તેનો વિચાર કરીએ.

સૌથી પ્રથમ પ્રશ્ન તો એ ઉત્પન્ન થાય છે કે ક્ષય એક પેઢીઉતાર રોગ (Hereditary Disease) છે કે કેમ? આના જવાબમાં કહેવાનું કે ક્ષય એ પેઢી

ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન ઉતાર રોગ છેજ નહિ. ઘણા ભોક્ષા અને કેટલાક વૈદ ડૉક્ટરો પણ થવાનાં કારણો. ક્ષયને પેઢી ઉતાર ગણવાની જૂઠ્ઠા કરે છે. પરંતુ હવે તો એ સાબીત થઇ ચૂક્યું છે કે ઉપદંશ, ચાંદી, રક્તપિત્ત, રતના વિગેરે વ્યાધિઓનો ચેપ જેમ

મામાપ તરફથી બાળકોને વારસામાં મળે છે તેમ ક્ષયનો ચેપ કે જંતુ મામાપ તરફથી બાળકોને મળવાનો શેષ પણ સંભવ નથી. ડૉક્ટર ઍલીસન કહે છે કે Consumption is thought by some to be inherited; this I do not believe, although whole families may die from it. “ક્ષય રોગ વારસામાં મળે છે એમ

કેટલાક જાણુ ધારે છે; પરંતુ આખાં કુટુંબના કુટુંબો તેનાથી મરી જાય તોપણ ક્ષય રોગ પેદી ઉતાર છે એમ હું માની શકું નહિ.” ફ્રેસાંના દરદોના ખાસ ‘સ્પેશીયાલીસ્ટ’ નિષ્ણાત તરિકે આખી દુનિયામાં પ્રસિદ્ધિ પામી ગયેલા જર્મન ઓફિસર નીમાયર એમ. ડી. કહે છે કે It is not the full maladay, neither the germ thereof, which is handed down from father or mother to son or daughter, but just as the form of the features is transferred from the parents to the children so that the latter resemble the former, so, too, is only the form of the chest hereditary. અર્થાત “આખોને આખો ક્ષય રોગ કે તેના જંતુઓ કાંઈ માતા કે પિતા તરફથી પુત્ર કે પુત્રીને વારસામાં મળતાં નથી, પરંતુ જેમ મુખાકૃતિ માખાપ તરફથી બાળકોને મળે છે, અને તેથી બાળકો પોતાનાં માખાપના જેવાંજ દેખાય છે, તેજ પ્રમાણે વળી માત્ર છાતીનો વિશાળ કે સાંકડો આકારજ વંશમાં ઉતરી આવે છે.” આવીજ રીતે વળી ક્ષયનો ફેલાવો થતો અટકાવવાને માટે ત્રિહાન ડૉક્ટરોની ન્યુયૉર્ક શહેરમાં સ્થપાયેલી એક પ્રતિષ્ઠિત સભા (The Society for the Prevention of the spread of Consumption) એ બહાર પાડેલા એક રીપોર્ટમાં સ્પષ્ટરીતે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે “ઘણાં લોકોને-ખાસ કરીને ઘણાં કુટુંબોને-ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે, એમ લોકોમાં મનાતું હતું. કારણ કે એ દરદોના ધસારો એટલો જોશમાં હોય છે કે કેટલાંક કુટુંબોમાં તે દરદ પેદીકિતાર છે એમ માનવામાં આવે છે. પરંતુ હવે આપણે જાણીએ છિયે કે એ રોગ પેદી ઉતાર નથી. પણ કેટલાક લોકોનાં શરીરનાં બંધારણ જન્મથી એટલાં નિર્બળ હોય છે કે આરોગ્ય નિયમેનો યોગ્ય વખત ભંગ થયા કરે છે તો શરીર એટલું બગડી જાય છે કે જેથી તેમાં ક્ષયના જંતુઓ પ્રવેશી શકે શક્તિ પામી શકે છે. અને તેથી ક્ષય રોગ આખરે બપંદર રૂપમાં દેખાય દે છે.” તેમજ વળી ડૉક્ટર જે. ડબ્લ્યુ. વિલસન કહે છે કે It is not the bacillus tuberculosis, but the physical condition of weak lungs, which is transmitted from parents to their posterity. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે: “માતા પિતા તરફથી બાળકોને ક્ષયના જંતુઓ તો બીજાકુલ વારસામાં મળતા નથી, પરંતુ માત્ર નબળાં ફ્રેસાંનોજ વારસો મળે છે,” તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર રૉબર્ટસન વૉલેસ એમ. ડી. પણ કહે છે કે It is disposition rather than a disease, which is inherited. “રોગ તો નહિ પણ રોગ તરફતું વલણ માત્ર વારસામાં મળે છે.” આ પ્રમાણે જ્યારે બીજા ધણાએક વિદ્વાનોનો મત છે કે ક્ષય પેદી ઉતાર નથી, ત્યારે પછી આપણે ક્ષય રોગી માખાપોનાં છોકરાંને પણ ક્ષય રોગી બનતાં જોઈએ છિયે તેનું કારણ શું? એનો પ્રશ્ન ધણાઓના મનમાં ઊડે છે, એના જવાબમાં કહેવાનું કે, જે દીગણાં માખાપનાં બાળકો પણ ઘણુંબધું દીગણાં હોય છે, અને સ્વસ્થતાનું માખાપોનાં છોકરાં પણ સાધારણ રીતે સ્વસ્થતાનું હોય છે, તે નિયમ પ્રમાણેજ સાંકડી છાતી અને નિર્બળ ફ્રેસાંનાં માખાપનાં છોકરાંની છાતી પણ જન્મ વખતે સાંકડી અને ફ્રેસાં નિર્બળ હોય છે. વળી જુલો દર્વા અને અજવાળાના અવર જવર વિનાના, બેજવાળા, અને અનેક રીતે રોગ જનક એવ ને ધરમાં રહેવાથી માખાપને ક્ષયનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેજ ઘરમાં બાળકો પણ ઘણુંબધું રહેવાથી; વળી જે અરોગ્ય ખાનપાનથી માખાપને ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ આવેલો તેવા ખાનપાનની બાળકોને પણ તેજ જન્મથી પાડવામાં આવ્યાથી; વળી માખાપને તમાકુ, માંસ, દારૂ વિગેરે ને કાંઈકેટલી સીજનું વ્યસન હોય છે તેવુંજ અથવા “ગુર કરતાં એકો ચડે” કે

કહેવત પ્રમાણે માથાપ કરતાં વધારે ખરાબ એવું કાંઈ વ્યક્તિ બાળકોને લાગુ પડવાથી; છતાં વિશાળ અને ફેફસાં નિરોગ તથા બળવાન બને તેવી કસરત ખુશી હવામાં લેવા તરફ ક્ષય રોગી માથાપને જે સ્વાભાવિક કંટાળો હોય છે તેવીજ કુટેવ બાળકોમાં પણ આજ રહેવાથી, મોડી રાત્રિ સુધી ઉઝગરા કરી જીવનબળનો વ્યય કરી આરોગ્યને હાનિ કરવાની જે દેવ ક્ષયરોગી માથાપને ધણુ ખૂંડે હોય છે, તેવીજ ખરાબ દેવ બાળકોને પણ પડતી હોવાથી; અથવા ટુંકામાં કહીએ તો આરોગ્યને બગાડનાર, જીવનબળને ઓછું કરનાર, શરીરની સમ ધાતુઓને વિષમય બનાવનાર, શરીરમાં મળતો સંચય વધારનાર, રોગના હુમલા સામે સફળતાથી ટકી રહેવાની શરીરની સ્વાભાવિક શક્તિઓ ઓછી કરનાર, અને રોગના જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થઈ જઈ ઉછરવાનું કાચે તેવી સગવડ વધારી આપનાર અનેક દુર્વ્યસનો અને કુટેવોની જે આદત કે ખરાબ વલણ માથાપમાં હોય છે તેજ ખરાબ આદત કે વલણ બાળકોમાં આજ રહેવાથી તેમને પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે એ સ્વાભાવિકજ છે. પરંતુ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ માલુમ પડશે કે ક્ષય રોગ કાંઈ વારસામાં મળતો નથી. પરંતુ તેને ઉત્પન્ન કરનાર દુર્વ્યસનો અને કુટેવોજ બાળકોને તેમનાં માતાપિતા તરફથી ધણુ ખૂંડે મળે છે. અને તેથી જ ક્ષયરોગી માથાપનાં બાળકો આવી ધણી ખરી કુટેવો અને વ્યસનોમાંથી ગમે તે કારણપૂર્વક સુભાગ્યે બચી જવા પામે છે, અને તે ઉપરાંત જો આરોગ્ય વધારી ક્ષયને અટકાવનાર કુદરતના નિયમોને અનુસરે છે તો તેઓને ક્ષય રોગ સુદ્ધ લાગુ પડતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ અદ્ભુત શારીરિક બળ અને દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવા અનેક દાખલા બન્યા છે, અને બને છે. આ લેખનું લંબાણ યથ જવાના ભયથીજ માત્ર તેવા દાખલા અત્ર લખવાનાં આવ્યા નથી.

હવે બીજો પ્રશ્ન એ છે કે ધણી લોકો ધારે છે તેમ શું ક્ષયનું ખૂંડે કારણ જંતુઓ છે ? આ પ્રશ્નના જવાબમાં હમણાં 'રોપેશીયાલીસ્ટ' વિદ્વાન ડૉક્ટર ડેવીડ ક્ષયનું પ્રાથમિક કારણ વૉર્ક એમ. ડી. આ પ્રમાણે કહે છે:-When Koch discovered the bacillus, the medical profession concluded that these germs were the sole and original cause of tuberculosis.....But this idea has found to be practically a complete failure. અર્થાત "જ્યારે પ્રો. કોકે હમણાં જંતુઓ શોધી કાઢ્યા ત્યારે ડૉક્ટરોએ તે ઉપરથી એવો મત બાંધ્યો કે આ જંતુઓજ ક્ષયનું મૂળ અને એટલું કારણ હોય છે.....પરંતુ તેમનું આ પ્રમાણેનું માનવું કેવળ નિષ્ફળતારૂપ નિવડ્યું છે." વળી ઇંગ્લેન્ડમાં આવેલા ક્ષયરોગ મહાસભા માટે બહુ પ્રખ્યાત થયેલા એક ખાતા (Weidha's Hygienic Institute) ના મેનેજર અને માલીક પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ જેમણે ક્ષય રોગના લગભગ ૮૦૦૦ કેસ સારા કર્યા છે, તે વિદ્વાન પોતાના આશરે ત્રીસ વર્ષના ક્ષયરોગ સંબંધીના લેખો અનુભવ પછી કહે છે કે Many investigators assert that tuberculosis of the lungs is hereditary; others again, contend that it arises from infection, namely through inhaling or taking into the system tubercular bacilli (tubercular-poison). This latter view has already been frequently refuted by statistics. ૨મો ખાવાર્થ એવો છે કે " ધણી શોધકો એમ કહે છે કે ફેફસાંનો ક્ષય પેઢી ઉતાર છે; બીજા ૧૧૧૧ ક્રેટલાક એવી તકરાર કરે છે કે એપને લીધે એટલેકે હમણાં જંતુઓને (ક્ષયના ઝેરને) શ્વાસ માથે ફેફસામાં લેવાથી ક્ષય રોગ પેદા થાય છે. પરંતુ સરકારી રિપોર્ટના આંકડા ઉપરથી તેમનો

આ બીજો વિચાર (એટલે કે ક્ષય જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે તે વિચાર) ખોટો છે, એમ વાં
 પ્રસિદ્ધ સાગ્રીત કરી આપવામાં આવ્યું છે.” તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર જે. ડી. રૉબીન્સન એમ. ડી. કહે છે કે These so-called deadly germs that the political doctors prate
 so much about are our friends, they are nature's scavengers, 'it is a
 natural method of elimination, the throwing out of decayed putrid
 matter from the system. These germs are a *product of disease* and
 not the *cause*. They produce metamorphosis of tissue, a form of dead
 matter, which can be eliminated. Of all the wild absurd theories that
 have ever been imposed upon an intelligent public, the germ theory
 is the most infamous and false.....I have said just what I can prove
 to be true. જેનો અર્થ એવો છે કે “ખટપટી અને લુચ્ચા ડૉક્ટરો જે જંતુઓની બચાવવાની
 વિશે ખોટો અફવાકારો કરે છે તે ‘જર્મ’ અથવા જંતુઓ તો આપણા મિત્ર છે. તેઓ ગંદકી
 સાફ કરનાર કુદરતના કચરાપટ્ટીઓ છે, મથોત્સર્ગની તે એક સ્વાભાવિક રીત છે, અર્થાત કહેતા
 અને ગંધાતા મગ એટલે કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો એક કુદરતી ઉપાય છે. આ જં-
 તુઓ રોગનું કારણ નથી પણ પરિણામ છે. (અર્થાત ઉલ્કા વ્યાધિઓજ જંતુઓને ઉત્પન્ન
 કરે છે; શરીરમાં વ્યાધિ પ્રથમ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે વ્યાધિઓ પછી શરીરમાં જંતુઓ
 પેદા કરે છે). શરીરના સ્નાયુ અને શિરાઓનું રૂપાંતર કરીને તેમાંથી નિર્જીવ અણુઓને જુદાં
 પાડે છે કે જેથી તેવાં અણુઓને સહેલાઈથી શરીરની બહાર કાઢી નાંખાય છે. સુદ્ધિમાન પ્રજા-
 વર્ગને પણ હેતરવાને જે જે જંગમી, જૂઠા અને બેવકૂફીભરેલા સિદ્ધાંતો શોધી કહાડવામાં
 આવ્યા છે તે સર્વમાં, જંતુઓ વિશેની વિચારશ્રેણી કે ‘ધીયરી’ વધારેમાં વધારે ધિક્કારવા લાયક અને
 જૂઠી છે.....જે ખરું છે એમ હું સાગ્રીત કરી શકવા સમર્થ છું, તેજ મહે’ કહ્યું છે.”
 સાફ વર્ષથી અમેરિકામાં દર મહિને પ્રગટ થતા અને અડધ પ્રતિષ્ઠિત ગણાતા “લેડ્ય” નામના વૈદકિય
 માસિકના એડિટર, વૈદકનાં ધણાં પુસ્તકોના લેખક, અને કુલજ ડૉક્ટર આર્થર ડાહરેજ એમ. ડી. કહે છે
 કે The world appears to have gone microbe-mad.....And yet upto the
 present time in spite of the vast amount of research that has been going
 on, it has never been satisfactorily demonstrated that the germ is the
 cause of disease. It is true that there are certain diseases in which a
 specific germ is invariably present, but in view of the fact that the said
 germs are present in countless millions of people who never develop the
 disease, the claim that *the germ is a product and not a cause* is at least
 entitled to respectful consideration. અર્થાત “જંતુઓની પાછળ દુનિયાં ગાંડી યથગર્થલાગે
 છે.....અને તો પણ અત્યાર સુધીના ચકાવવામાં આવેલી અધ્યયન શોધખોળ છતાં સંતોષકારક
 રીતે હજુ કદી પણ સાગ્રીત કરી બતાવવામાં આવ્યું નથી કે જંતુઓ રોગનું કારણ છે.
 જે કે એ વાત ખરી છે કે અમુક રોગોમાં ખાસ પ્રકારના જંતુઓ શરીરમાં હાજર હોય છે. પરંતુ
 અસંખ્ય લાખો અને કરોડો મનુષ્યોનાં શરીરોમાં આવા જંતુઓ દયાતી લોગરે છે, છતાં તેમને તેવા
 વ્યાધિઓ લાગુ પડતા નથી, એ સાર વાત ધ્યાનમાં રાખીને તો પછી ‘જંતુઓ રોગથી ઉત્પન્ન
 થાય છે અને જંતુઓ રોગનું કારણ છે’ એ અમારો સિદ્ધાંત કંઈ નહિ તો-છેવે

માનવૃંદ વિચારવા સરખો તો છેજ” ડૉક્ટર એન્ટુ વિવક્ષન કહે છે કે It is very easy to prove that many germs are not merely very useful to us, but even that disease germs may be enlisted in the service, of man. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “ ઘણી જાતના જંતુઓ આપણને જલ્દી ઉપયોગના છે, એટલુંજ નહિ પણ રોગના જંતુઓ સુદ્ધાને મનુષ્યના ઉપયોગી સેવકો બનાવી શકાય એ વાત સાબીત કરવી ઘણીજ સહેલી છે. ”

જંતુઓ ક્ષયરોગ થવાનું ખરું કારણ છેજ નહિ એ વાતના પુરાવામાં ખીજ વિદ્વાન ડૉક્ટરોના સેંટ્રો અભિપ્રાયો આપવાને હું તૈયાર છું. અને અનેક રીતે જોતાં તેમ કરવાની અતિશય અગત્ય પણ છે; કારણ કે હિંદુસ્તાનની પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ, ક્ષયનું કારણ જંતુઓ છે એવી મોટી ભૂલમાં ગોથાં ખાય છે. અને રોગના ખરા કારણ વિષે જ્યાં આટલું અજ્ઞાન હોય ત્યાં “ અંધેરી નગરી.” ના ન્યાયની પેઠે “ પાડાને રોગ અને પખાલીને કામ ” દેવા ક્ષયના ઉપાયો કરવામાં આવે અને તેથી દરદીઓને સાજા કરવામાં નિષ્ફળતાજ મળે એ દેખીતું છે. પરંતુ આ ટુંકા લેખમાં આ બાબતપર વધારે વિવેચન કરવું ઠીક નહિ એમ ધારી અનિશ્ચયે પણ આ બાબત આટલેથી અટકાવવી પડે છે.

આ લેખ આટલે સુધી વાંચવાની જેમતાથી ધિરજ રાખી શકાઈ હશે તેમને વળી એવો પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થશે કે “ ત્યારે ક્ષયવાળા ગાયોનું દુધ પીવાથી કે. ઉનું કયાં શું ઉકાળ્યા વગર. વગરનું ટાટું દુધ ખાધામાં લીધાથી મનુષ્યોને ક્ષય લાગુ પડે છે, એમ ના દુધથી ક્ષયરોગ ફેટશાક ડૉક્ટરો કહે છે તે વાત પણ ખોટી છે, એમ શું તમે કહો થાય છે ? ” તો આના જવાબમાં પણ સ્પષ્ટ રીતે કહેવાનું કે “ હા, પ્રિય બાઈ, આ માનવું પણ તદ્દન ખોટું છે અને નાપાયાદાર છે, અને તે વાત હું આપને તરતજ સાબીત કરી બતાવીશ. ”

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના વિષયમાં આપણા દેશના લોકો એટલા તો પાણત છે કે, જે જે જૂના સિદ્ધાંતો ખોટા ઠરવાથી યુરોપ અમેરિકાના મોટા મોટા વિદ્વાનો નકામા ગણી કચરાની ટોપકીમાં નાંખી દે છે, તે તે જુના પુરાણા, અને ખોટા સાબીત થઈ ચુકેલા સિદ્ધાંતોને વર્ણવનાર, વાંતરી ખાઈ ગયેલાં પુસ્તકોનો આપણા દેશના લોકો અભ્યાસ કરી તેમાં લખેલા ખોટા સિદ્ધાંતોને સાચ તરીકે શોધોમાં ફેલાવવાની મૂર્ખાઈભરેલી ધૃતતા કરે છે, એ કેટલું જથું શોકજનક છે ? ક્ષય રોગના જંતુને દુનિયામાં કોથી પહેલાં શોધી કહાડનાર પ્રોફેસર કૉક (Prof. Koch) પોતેજ હવે આખરે કહી ગયા છે ગમે તેવી ક્ષય રોગવાળી ગાયના દુધનો ઉપયોગ કરવાથી ક્ષય લાગુ પડવાનો ખિલકુલ સંભવ નથી. ત્યારે આપણા દેશનો ડૉક્ટરો તો, પુસ્તકો, માસિકો, અને બાપણો વડે લોકોને એમ ઉંધું સમજાવવા મથે છે કે ક્ષયવાળી ગાયનું દુધ, અથવા ઉકાળ્યા વિનાનું દુધ જો ખાધું તો તમારા ભોગજ મળ્યા ! ક્ષય રૂપી રાક્ષસના મુખમાંજ તમે હોમાયા એમ સમજજો ! ! આવા જૂઝઘરેલા સિદ્ધાંતો લોકોમાં ફેલાવાથી થતા નુકસાન અને બિનજરૂરી બપોળે અટકાવવાની ખાતરજ આ લેખ લખવાની મહેને ખાસ જરૂર જણાઈ; અને મહારા વિચારોને મોટા મોટા વિદ્વાનોના અભિપ્રાયોથી અનુમોદન મળે છે તે વાત લોકોને બતાવી આપવાથી તેઓના મનની ખાતરી વધારે સારી રીતે થાય, તેટલા માટેજ જુદા જુદા પ્રખ્યાત વિદ્વાનોના મત આ લેખમાં વારે ધડીયે ટાંકી બતાવ્યા છે. ક્ષય રોગને કાચુમાં રાખવાને શેફીલ્ડ ખાતે દેવા ઇલાજ લેવામાં

આવે છે, અને કેવા સેવા જોઇએ તે બાબત ત્યાંના વડા તબીબ અમલદાર ડૉક્ટર સ્કરફીલ્ડ તરફથી જે અહેવાલ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે, તેમાં નીચેના શબ્દો પણ હતા;—“દુધના સંબંધમાં હું જણાવીશ કે, પણાં બાળકો ગાયોને લાગુ પડતા ક્ષયના જંતુઓ સાથેનું દુધ માઠી અસર વિના પચાવી શકે છે.”

પ્રોફેસર કૉકના ઉપર કહ્યા તે પ્રકારના અભિપ્રાય ઉપર વિચેચન કરતાં ડૉક્ટર જે. ડી. રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે About four years ago Dr. Robert Koch, the discoverer of the tuberculosis germ, threw a bomb-shell into the so-called scientific camp by announcing his conviction that the bovine form of tuberculosis could not be transmitted to people through *Milk* Many valuable cattle were slaughtered by order of the medical men under the pretense that they had tuberculosis and that great danger of contracting the disease from these tuberculous cows would be prevented by killing the cattle that had it, but Dr. Koch is of opinion that there was never any danger in contracting lung consumption from cows, તેના બાવાર્ય એવો છે કે “લગભગ આર વર્ષ ઉપર ક્ષયરોગના જંતુઓને શોધી કઢાડનાર ડૉક્ટર રૉબર્ટ કૉક, એમણે માંસ કે દુધની મારફત ગાયોને યતા એક જાતના ક્ષય રોગનો મનુષ્યોને ચેપ લાગવાનો સંભવજ નથી એવો પોતાનો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કરીને લેવાયુ સાયન્ટીસ્ટોની ઊવણીમાં એક ‘બોમ્બ ગાયો’ ફેંકવા જેવું કર્યું..... ખડુ ભારે કેમતની મોંઘી ગાયોને ક્ષયરોગ થયો છે એ જહાનાથી, ડૉક્ટરોના હુકમથી ખેડોટી સંખ્યામાં તલ કરવામાં આવતી કે તેમ કરવાથી ક્ષયરોગવાળી ગાયોનો વ્યાધિ મનુષ્યોને લાગુ પડવાનો ખોટી રીતે માની લીધેલો) ખોટો ભય અટકાવી સકાય, પરંતુ ડૉક્ટર કૉકનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે ગાયો પાસેથી મનુષ્યોને ફેફસાંનો ક્ષય કદી પણ લાગુ પડવાનો લેશ માત્ર લાય નથી.”

વળી દુધમાંના જંતુઓથી તુકડાન થતું નથી અને દુધને ઉકાળાને કે બીજી રીતે જંતુ રહીત કરી નાંખવાથી દુધ સ્વાદ વગરતું, પચે નહિ તેવું, અને અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરનાર થાય છે, એવા બાવાર્યનું એક બાપણુ ચી. પ્રીમરોઝ મેંકફોનેસ નામના વિદ્વાને ઇંગ્લેન્ડની “ફોર્વર્ડ સોસાયટી ઓફ આર્ટસ”માં આપ્યું હતું જેનો રિપોર્ટ “હિલ્થ” નામના ચોપાનીયામાં પ્રગટ થયો હતો, તેમાંથી નીચેનો ઉતારો આપીએ છીએ.

He said the people who get up a scare on the question of the tremendous number of microbes in a cubic centimeter of milk were not playing the game fairly, but were, wittingly or unwittingly, doing a grave injustice to the milk trade and giving much unnecessary trouble..... The food of some of the most vigorous nations on earth was composed of milk that was ‘tainted, from a bacteriologist’s point of view..... Sterilization and Pasteurisation were failures, and they were failures just because all the microbes in the milk were killed out.

Milk ceased to be palatable, or a good digestible food, when deprived of the life action of its microbes, and the babies fed on the same got stunted and ricketty, while those that got a liberal supply of microbes thrived on it. જેનો સાર આપો છે. “ મી. પ્રીમરોએ બાપણમાં જણાવ્યું કે એક ઘન સેન્ડીમીટર જેટલા (અર્થાત લગભગ બે આનીબાર જેટલા) થોડા દુધમાં જંતુઓ અત્યંત મોટી સંખ્યામાં હાજર હોય છે, એમ કહીને જે લોકો પ્રગ્નને નકામી બડકાવી મારે છે તેઓ પોતાનો દાવ ન્યાય પુરસ્કાર રમતા નથી; પરંતુ, જાણે કે અજાણે, દુધના ધંધાને મોટી હાનિ પહોંચે તેવો ભારે અન્યાય કરે છે. અને લોકોના મનમાં નકામી ચિંતા ઉત્પન્ન કરે છે..... હાલના જંતુ શાસ્ત્રીઓ જે દુધને દોષિત કે જંતુઓના ચેપવાળું ગણી કહાડે તેવું દુધ દુનિયામાં બળવાનમાં બળવાન ગણાઈ ગયેલી પ્રજાઓ દરરોજ ખોરાક તરિકે વાપરતી (અને તેમ કરવાથી રોગી બની મરણ પામવાને બદલે દિનપર દિન બળવાન અને દીર્ઘાયુ થતી જતી)..... પેસ્ટ્યુર વિગેરે શોધકોએ જણાવેલી રીતે ઉકાળીને કેપીછ રીતે દુધને જંતુ રહીત કરવાના ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડ્યા છે; અને તેઓ નિષ્ફળ એટલા માટે નિવડ્યા છે કે દુધમાંના સર્વ જંતુઓ તેમ કરવાથી નાશ પામે છે. આવું દુધ તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો જીવનવ્યવહાર અટકી યડવાથી એસ્કાદ અને પચે નહિ તેવું બની જાય છે; અને તેથી આવા ઉકાળેલા દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવતાં બાળકો ઠીંગણાં, અથાવક જેવાં, વાંકાં ચુંકાં અંગવાળાં અને ખેડોળ બાંધાનાં થાય છે. પણ એથી ઉલટું જે બાળકોને હવું કર્યા વગરનું તાજુ દુધ આપવામાં આવે છે તેઓ નિરોગ અને બળવાન બને છે. ” આ મતને મળતોજ અભિપ્રાય પ્રગટ કરતાં “ એડીટલ ટોક ફોર ધી હોમ ” અને “ વીમ ” નામના વૈદકીય પત્રોના એડીટર અને એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કાર લખે છે કે “ ઉકાળેલું દુધ એ આહારના પદાર્થ તરિકે બિલકુલ નકામું છે. ડોરોનાક્સ (Tuberculosis) વિગેરે વ્યાધિઓ દુધમાં આવતા હોવાથી દુધને ઉકાળીને પીવું અથવા ખાવું, એ સલામતી ભરેલું છે. એવું ડૉક્ટરોએ જણાવવાથી દુધને ઉકાળવાનું લોકોને માંડપણ લાગ્યું છે. દુધને ઉકાળીને પીવાથી ઘણાં બાળકો માંદાં પડે છે, અને ઘણાં બડકા તેથી મરી પણ જાય છે. દુધથી ડોરોનાક્સ રોગ થવાનો કશો પણ ભય નથી, આવી વાતો, એ થોડા પ્રપંચી ડૉક્ટરોના ખાલી ફકા છે. ”

લંડન શહેરમાં પ્રગટ થતા “ હેલ્થ ” નામના વૈદકીય ચોપાનીયાના એક અંકમાં એડીટરે નીચેના શબ્દો લખ્યા હતા ! The conveyance of the tubercle bacillus has been attributed to almost everything under the sun—to the water and milk we drink, and to the food we eat, but there is no absolute proof that consumption has been contracted by these agents. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે : “ દુનિયામાંની લગભગ સર્વ ચીજો—જેવી કે, પીવામાં આવતું પાણી અને દુધ, અને ખાવાનો ખોરાક વિગેરે—મારકત ક્ષયના જંતુઓનો ચેપ મનુષ્યોને લાગે છે એમ કહેવામાં આવે છે; પરંતુ આવી વસ્તુઓ મારકત ક્ષય રોગ મનુષ્યોને લાગુ પડ્યો હોય એવો એક પણ વજનદાર વાસ્તવિક પુરાવો મળતો નથી. ” આપું વિશ્વ જીવન અને જંતુમયજ છે એમ સર્વ ધર્મનાં પુસ્તકો કહે છે; અને ખાસ કરીને જૈન ધર્મનાં પુસ્તકોમાં તો હાલના જંતુશાસ્ત્રીઓએ બોળી કહાડેલા જંતુઓ કરતાં પણ વધારે સૂક્ષ્મ અને અસંખ્ય જંતુઓનું વર્ણન આપેલું છે. મનુષ્યે નિરોગ રહેવા માટે આ સર્વ અગણીત જંતુઓનો નાશ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી, એટ-

હુંજ નહિ પણ તેમ કરવાનો નિષ્કળ અને મૂર્ખતાભરેલો પ્રયત્ન કરનારનામાં બહુજ ઓછા અક્ષત હોવી જોઈએ. કારણ કે આ જંતુઓ સર્વત્ર વ્યાપેલા છે અને તેઓની સંખ્યા વધી જવાર લાગતી નથી. ડોઈસર એ એન. ફેલ્ડીન્સે એવી ગણતરી કરી છે કે A single bacillus.would, within a week give rise to progeny numerous enough to fill the Atlantic Ocean. અર્થાત્ “ માત્ર એકજ જંતુ (અતુકૂળ સંજોગો વચ્ચે) એક અઠવાડિયામાં આખો આટલાંટીક મહાસાગર ભરાઈ જાય તેટલી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર ઍનર્ડ વિલ્સન કહે છે કે As a matter of fact, germs exist everywhere. They occur in the purest water and in the purest air. They teem in the earth and the sea. They are found in milk and butter, and cheese; they attach themselves to plants, and they haunt our mouths and stomachs all unknown to us. અર્થાત્ “ ખરી રીતે જોતાં, જંતુઓ સર્વ સ્થળે હયાતી ભોગવે છે. તેઓ શુદ્ધમાં શુદ્ધ જળમાં અને ચોખ્ખા ચોખ્ખા દવામાં માલૂમ પડે છે. તેઓ પૃથ્વી અને સમુદ્રમાં જ્યાં ત્યાં પ્રસરી રહ્યા છે. ફા માખણ, અને પતીરમાં તેઓ જોવામાં આવે છે. વનસ્પતિને તેઓ વળગેલા હોય છે, અને આપણા મુખ તથા હોઝરીમાં પણ નાંખી તેઓ પડેલા હોય છે. અને આ સર્વ વાતની આપણને ખબર પણ પડતી નથી.” વળી એક બીજા ડૉક્ટર કહે છે કે-It is computed that a single teaspoonful of milk usually contains from two to ten millions of germ. Now, the germs are removed, with the cream, from the milk, as in the process of churning are collected with the fat. Hence, in a pound of butter the product of twenty pints of milk, the number of bacteria must be beyond calculation જેનો સાર એવો છે કે “ એવી મણી કરવામાં આવી છે કે માત્ર એકજ ન્હાનો ચમચો બરાબ તેટલા દુધમાં ઓછામાં ઓછા પી લાખ અને વધારેમાં વધારે એક કરોડ જંતુઓ હોય છે. માખણ બનાવતી વખતે દુધમાં લગભગ બધા જંતુઓ માખણમાં આવી જાય છે. ત્યારે જો લગભગ પચીસ રોર દુધમાંથી એ રોર માખણ બનાવવામાં આવે તો તેમાં કેટલા અગત્ય જંતુઓ આવતા હશે તેની ગણતરી થઈ શકેલ છે. ” હવે આટલા બધા જંતુઓ દુધ ઉત્પન્ન કરનાર ગાયો (જેમાંની વળી કેટલીક ક્ષયને મળતો એક વ્યાધિ પણ થયેલો હોય છે, તેવી ગાયો) ને પૃથ્વીપર જીવતી રહેવા દેવા એ ઘણું જોખમ ભરેલું છે એમ નરપિયાય ડૉક્ટરોએ ખાની લેખને, એકંદરે નિર્દોષ અને અત્યંત ઉપકારક ગાયોની નિરર્થક હતક કરાવવાની સીઝઆત અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં કરી છે; તે કારણે પણ ‘દુધ વિગેરેમાં રહેલા જંતુઓથી આહુસોને રોગ થાય છે’ એવો તદ્દન બૂલભરો અને ખોટો સિદ્ધાંતજ છે. આવા છેડગાં જુદા સિદ્ધાંતથી થતી હાનિ અટકાવવાની અત્યંત અગત્ય છે, અને તે માટેજ આ નજીવી (આપણે દમણાંજ વાંચ્યું છે કે જીવ વગરની એટલે ‘નજીવી’ કોઈ વસ્તુ ખરેખર તો હેન નહિ.) જણાતી બાબતપર આટલું વરા લંબાવ્યું વિવેચન કરવાનું છે તો તે માટે વાંચકો મને હમ્મ આપશે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ગાયોનો નકામો સંદાર કરવામાં આવે છે તે બાબતપર સખત દી કરનાં ડૉક્ટર ઍબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે The medical man would have you

ક્ષયરોગ અટકાવવાં
માટે બિચારી ગા-
ધોની કંતલ કરવાની
દુષ્ટ ભલામણ.

to discontinue the use of milk, nor even to give your buttermilk to hogs for fear of propagating tuberculosis to man and to the man's hogs. Poor unfortunate cow! after nursing this ignorant animate man into unmerciful maturity, after all the long nights;

while this brawling brat received the warm white fluid—nature's sweet restorer which never failed to send this ingrate to the happy dreamland; now the ungrateful rascal wants to slaughter his *mother*, shame on you, ignorant, unthankful calf, you would murder your mother for mammon. જે શબ્દોનો સાર આ પ્રમાણે છે: “હાલના ડૉક્ટરો તો તમને દુધ ખાતા બંધ કરાવવાનું ઇચ્છે છે એટલુંજ નહિ પણ માણસોએ ખાલેલાં હુકરને પણ તેવું દુધ પાવાની મનાઈ કરે છે કે રખેને હુકરોને પણ દુધ પાવાથી ક્ષયરોગ થઈ આવે! ગરીબ બિચારી ગાય! આવા સૂર્ય, પશુવૃત્તિવાળા, નિમકહરામ, અને નિર્દય મનુષ્યને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી દુધ પાછને રહેં મ્હોટા કર્યો, આ કંકાસીયા કુપુત્રને તું ચેતકણ્ય અમૃત (દુધ)નું પાન કરાવતી, કે જે કુદરતનો સુધા-રસ તે હુચ્ચાને હમેશાં સુખમય દૃશ્યનાચ્છિમાં મોહકી દીધા વિના કદી રહેતો નહિ; એવા અમૃતપ્રય ઉપકાર જેના ઉપર રહેં કર્યો છે તેજ નિમકહરામ લૂચ્યો પોતાની આવી પવિત્ર માતાનો વધ કરવા તૈયાર થયો છે. ધિક્કાર છે તને, આ બેવકુફ નિમકહરામ વત્સ, ધનના લોભની ખાતર તું તારી માતાની ગરદન કાપવા તૈયાર થયો છે!!”

વળી કદાચ ક્ષયનાજ ખરા જંતુઓ ખોરાક સાથે હોજરીમાં જઈ તોપણ નિરોગ માણસને તુકયાન થવાનો ભય નથી, કારણ તેવા જંતુઓ હોજરીના “ગેરૂટીકચુર” જેમાં હાઇડ્રોક્ષીરિક એસીડ રહેલો છે તેનાથી અને ખોરાક પચાવનાર ખીજ રસોથી નાશ પામે છે. વળી જો હોજરી કે આંતરડામાં ઘણું કે ચાંદાં પડેલાં ન હોય અને અંદરની આમડી ચીરાયલી ન હોય તો હોજરીમાં ગયેલા ક્ષયના જંતુઓ બિલકુલ તુકયાન કરી શકતા નથી. આપોજ અભિપ્રાય પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો હૃરીસ અને ખીલ પણ જણાવતાં કહે છે કે:—“Auto-infection with tubercle takes place very slowly, and frequently does not take place at all even in the cases of patients who may have been swallowing their tuberculous sputa at intervals for years; and there is strong evidence in support of the belief, that such infection is more likely to take place through an ulcerated surface than through an unbroken surface.” આવી અમૃતપ્રય દલીલોથી સાબીત થાય છે કે ક્ષયનું ખરૂં કારણ માખાપ તરફથી મળતો વ્યાધિનો વારસોએ નથી, તેમજ જંતુઓ કે જંતુઓવાળું દુધ, પાણી, કે બીજી ચીજો પણ નથી. ત્યારે હવે પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે ક્ષયનાં ખરાં અને મજા કારણો શું છે? આ સવાલનું નિરાકરણ કરવાનો હવે આપણે પ્રયાત કરીએ.

૧. જુઓ ત્યારે ક્ષયરોગનું મજા અને મ્હોટામાં મ્હોટું કારણ તમને કહું છું તે ધ્યાન દઇને સાંભળો. મ્હને ખબર છે કે આપણા દેશના લોકોને વાંચવા મળે છે ક્ષયરોગ થવાનાં મૂળ તેવાં વૈદકનાં ઘણાં એક યોચાંમાં ક્ષયના આ અગત્યના મજા અને મુખ્ય અને ખરાં કારણો. કારણતું નામ યરચું પણ લખેલું નથી હોતું. પરંતુ તેથી કાંઈ સત્ય વાત ખોટી ઠરતી નથી. જોતો વળી, એક સાધારણ જેવા જણાતા કારણથી

ક્ષય જેવો બચકર રોગ થાય છે, એમ સાંભળીને તમારું મુખ મરડતા નહિ. પણ ધ્યાન દે એકવાર તે પૂરેપૂરું સાંભળી લેછ તેપર વિચાર ચલાવજો. લેખ બહુ લંબાઈ ન જાય માટે ક્ષયન આ મ્હોટા કારણ ઉપર પુરતું વિવેચન થઈ શકે તેમ નથી, એ માટે હું દિલ્હીર છું. તોપણ “તેજને ધંધારો.” A word to the wise એ કહેવત પ્રમાણે દુંકાર્યાંજ આપ સર્વ સમજ જાશે. એક કુશળ માયન્ડીસ્ટ, શોધક, અને વિદ્વાન લેખક, ડૉક્ટર હૉલ આ કારણ નીચેના શબ્દોમાં જણાવે છે: Most of the diseased conditions of the human system either originate or are nourished by the germs of putridity absorbed into the circulation either directly from, or through the effects of an engorged and constipated colon. These germs, microbes, or whatever we choose to call them, bred among the putrefaction of the colon bowels or stomach, when the free passage of the waste matter of the system is obstructed, are absorbed into the circulation and carried and deposited in all parts of the system, to become seeds of disease and decay.....Bad blood loaded with acids from the stomach and germs of putridity from the colon, cannot do its work of repair properly, consequently the waste is not supplied, resulting in loss of vitality, premature weakness and old age, or the decay of some vital part, usually first the lungs, which we call consumption. જેને જાણ્યું આ પ્રમાણે છે. “બારેબાર આમાચમાંથી કે મગથી પુરાઈ ગયેલાં અને કમળ રહેત આંતરડાંની બહુ ખરાબ અસરોને લીધે તુકશાનકારક જંતુઓ અને બહુ ગંદો ક્ષોવારો જે શરીર માં ચૂસાઈને લોહીમાં બળી શરીરમાં ફરવા લાગે છે તે ક્ષોવારો, ગંદકી, અને જંતુઓને લીધેજ મનુષ્ય શરીરના લગભગ સર્વ વ્યાધિઓ કાંતો નવા પેદા થાય છે કે વધિ પામતા જાય છે. જ્યારે તુકશાનકારક વિજાતીય તત્ત્વોને સહેલાઈથી પૂર્ણરીતે શરીરમાંથી કઢાડી નાંખવાની મશોભગંક ક્રિયા અંટપી પડવાથી આ માચ, મ્હોટા તથા ન્હાનાં આંતરડાં, જઠર વિગેરેમાં થતી ગંદકી અને ક્ષોવારામાં ઉછરતા જંતુઓ, લોહીમાં બળીને શરીરમાં ફરવા લાગે છે, અને પછી શરીરના લગભગ દરેક અવયવ અને ઇન્દ્રિયોમાં જઈને બરાબ છે, અને એ રીતે શરીરના વ્યાધિઓ તથા નાશના કારણરૂપ થાય છે.....અગરેલી જઠરમાંના ઍસીડ તથા આંતરડાંના ક્ષોવારાના જંતુઓથી પૂર્ણરીતે વિષમય અને રોગી બનેલું લોહી, શરીરમાં ફરેલાજ પડતી ખોટ અને ઘસાંતો બરાબર પૂરી શકતું નથી, અને તેથી પરિણામમાં શરીરજન્ય અને છવનશક્તિ ઓછી થતી જાય છે, અસંક્રિત અને ટકાવરયા બહુ વહેલી આવે છે, અથવા તો શરીરને કોઇ બહુ ઉપયોગી અવયવ ખરાબને ક્ષીણ થઈ જાય છે; પછાખરા લાખલામાં ફેફસાં જે આ રીતે સ્રીથી પડેલાં ખરાબ જાય છે, જેને આપણે ‘ક્ષયરોગ’ના નામથી ઓળખીએ છીએ.” Dr: Harris, M. D., F. R. C. P. and Dr. Beale, M. A., M. B., F. R. C. P. also say that:—

“Much depends upon the regular action of the bowels. Constipation is the rule at all stages of phthisis and particularly so at the outset of the disease.” અર્થાત્ ડૉ. હૅરિસ એમ. ડી. એફ. આર સી. પી. અને

હા. બીલ, એમ. એ. એમ, બી. એફ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે, “દસ્ત દરરોજ ખુલાસેથી થવા ઉપર ધણોજ આધાર રહેલો છે. ક્ષયરોગની દરેક સ્થિતિમાં, અને ખાસ કરીને રોગની શરૂઆતમાં ઝાડાની કમલ્પત હમેતાં હોય છે.”

૨. અશુદ્ધ ઝેરી હવા—ક્ષયરોગ થવાનું આ પણ એક ઘણુંજ અગત્યનું કારણ છે. ટાઢ વાવાના કે શરદી યદ્ય જવાના બધથી લોકો પોતાનાં ઘરનાં બારણાં રાત્રિદિવસ ખુલ્લાં રાખતા નથી, પરંતુ શુદ્ધ હવા જાણે તેમનો મ્હોટામાં મ્હોટો કટો દુરમન હોય તેમ તેને ઘરમાં નહિ પેસવા દેવાને માટે રાત્રે મુઠ રહેતી વખતે બધાં બારીબારણાં બંધ કરીને પછી, બહુ માણસો એકઠાં થઈને એકજ ઓરડામાં સુવે છે. આટલું કરવાથી પણ જાણે શુદ્ધ હવારૂપી માની લીધેલા શ્વેતો ભય તેમને ઝાલો લાગતો ન હોય તેમ ધણાએક (ખૂબ) લોકો વળી મ્હોંડે માથે ઝાડીને મુઠ રહે છે. આ રિવાજ કેટલો બધો ગંદો, ધિક્કારવાલાયક, અને નુકશાનકારક છે તેનું આ ટુંકા લેખમાં વિવેચન થઈ શકે નહિ; તોપણ એટલું તો જણાવીશું કે, ચોખ્ખાઈ અને સુગંધો યોગ્ય, દરનાર જે લોકો બીજાના પાંચેલા પગાલે પાણી મરણ પીતા નથી, અને બીજાની સાથે એક યાળીમાં જમતા નથી, તેજ (દોઢડાલા) લોકો પોતાની ઝાંઝરી કાઢેલી ઉચ્છ્વસનીત્વવા ફરી ફરીને શ્વાસમાં લેતી વખત સુગંધાવતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ બીજા લોકોનાં ફેફસાંમાં જઈ આવી ગંદી અને વિપ્રમય બનેલી હવાને પોતાનાં ફેફસાંમાં પછી કલાકના કલાક સુધી લીધા કરતાં જરા પણ કમકમી ચલાવતા નથી. ડૉક્ટર રોડરમંડ એમ. ડી. કહે છે કે: A room sixteen feet square and nine feet high will contain 2304 cubic feet of air. This will be sufficient for four persons less than an hour and a half for ordinary day purposes. અર્થાત “સોળ ફુટ લાંબા અને સોળ ફુટ પહોળા તથા નવ ફુટ ઉંચા એવા એક ઓરડામાં (જે ફરીનીયર વિગેરે સરસામાન ન હોય તો) ૨૩૦૪ ઘનફુટ હવા માય છે. દિવસના સાધારણ ઉપયોગને માટે આ ઓરડાની હવાચાર માણસોને માત્ર દોઢ કલાકથી પણ ઓછો વખત ચાલી શકશે.” વળી રાત્રે તો આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ વધારે ઉંડા આવે છે, અને દિવસ કરતાં પણ રાત્રે તો વધારે ઓક્સીજન કે શુદ્ધ પ્રાણવાયુની જરૂર છે એમ મ્હોટા વિદ્વાનોનો મત છે. બુએ, ટ્રાફેસર કર્કની “શીફ્ટીઓલોજી” ના પુસ્તકમાં પ્રખ્યાત પેટેનકોફર અને વૉઈટના પ્રયોગો વર્ણવતાં લખ્યું છે કે, There is, thus, a reserve fund of oxygen absorbed by night to meet the requirements of the day. “આ પ્રમાણે દિવસના કામ માટે શીલીક રહે તેટલો વધારે ઓક્સીજન રાત્રે શરીરમાં સેધ લેવામાં આવે છે.” આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દિવસના કરતાં પણ રાત્રે તો આપણને ખુફી, ચોખ્ખા હવાની વધારે જરૂર છે. પરંતુ લોકો તો આ અગત્યના નિયમથી ઉલટાજા આવે છે. દિવસે તો કામપ્રસંગે પણ તેમને ઘર બહાર જવું પડે છે, અને ઘરનાં બારી બારણાં થોડાં ધણાં ઉઘાડાં રાખતાં પડે છે. પરંતુ રાત્રે તો લખવા, વાંચવા કે બીજું કંઈ કામ બહુ કરવાની જરૂર નહિ હોવાથી તેઓ ખુશીથી બારી બારણાં સજડ બંધ કરી પછી પથારીમાં આમથી તેમ આગાધતા ધોર્યા કરે છે. ડૉક્ટર રોડરમંડ એમ. ડી. વળી કહે છે કે How often it happens that eight to a dozen men sleep in a room with less than 800 cubic feet of air through the night; and for eight hours these men breathe over and over again the air from each other's lungs in the vain attempt to purify their blood and refresh their frames and invigorate themselves for the

mon habit of mouth-breathing...The organs of respiration have their only protective apparatus, filter, or dust-catcher in the nostrils..... Inflammation of the respiratory organs often results from the inhalation of cold air through the mouth. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “હાલના સુધરેલા જમાનાના લોકોને લાગુ પડતા વ્યાધિઓમાંથી ઘણા ખરા રોગ મુખવાટે શ્વાસ લેવાની, નુકશાનકારક છતાં બહુજ સાધારણ થઈ પડેલી, કુટેવને લીધેજ પેદા થાય છે.....શ્વાસોચ્છ્વાસના અવયવોનું રક્ષણ કરનાર અથવા એક ‘રીટર’ એટલે ગરજી કે ધુળ ખાળી રાખનાર યંત્રની ગરજ સારનાર માત્ર નસદોરાજ છે.....મુખવાટે થંડી હવા ફેફસાંમાં જવાથીજ ઘણીવાર શ્વાસાવયવોમાં સોજો ચડી આવે છે.” ઐરિસર બીકને કહે છે કે A volume might be written on the importance of breathing through the nose, and the punishment that befalls those that do not. But I will give here only a few of the important points. In the first place, when the air is breathed through the nose, it is filtered, cleaned, warmed, and moistened before it reaches the bronchial tubes, and enters the lungs અર્થાત “નાક મારફતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય વિશે, અને તે પ્રમાણે શ્વાસ નહિ લેનારને થતી શિક્ષા સંબંધિ એક આખું પુસ્તક લખી શકાય. પરંતુ અત્રે તો માત્ર થોડી ખાસ ઉપયોગી બાબતોજ જણાવીશ. આરંભમાંજ કહેવાનું કે જ્યારે નાકવાટે શ્વાસ લેવામાં આવે છે, ત્યારે શ્વાસમાં લેવાની હવા શ્વાસનળી-ઓને પહોંચતા પહેલાં, અને ફેફસાંમાં દાખલ થતા અગાઉ ‘રીટર’ ઘાપ છે એટલે ગળાય છે, ઓપ્પી બને છે, પુરતી ગરમ થાય છે, અને જરૂર જેટલી બીનારાવાળી બને છે.” નાકમાં કુદરતી રીતે ઉગતા વાળ એક ગરજી તરિક્તું કામ કરે છે. તે વાત સમજાયા પછી તેને કાતરી કે ખૂંટી નાંખવાથી ફેટકું નુકશાન થવાનો ભય છે તે વાંચકોના લક્ષમાં આવશેજ. થંડી હવા ખારાખાર ફેફસાંમાં જવાથી તેમાં સોજો વિગેરે વ્યાધિ થઈ આવે છે. તે અટકાવવા ધ્રુવે નાકની યોજના કરી છે. ગ્રીષ્મા જંતુઓ, ધુળ, રજોટી, અને બીજી નુકશાનકારક ચીજો નાકમાંજ ખગાઈ રહે છે, અને પછી બહારના સાથે બહાર નિકળી જાય છે. વળી નાકમાં થઈને ફેફસાંમાં જવાના લાંબા અને આડાઅવળા માર્ગમાં થઈને હવા પમાર થાય છે ત્યારે શુન્ય કે “ઝીરા” ડીઝીની ખૂબ ઠંડી હવા પણ ફેફસાંમાં પહોંચતા અગાઉ લગભગ એંશી ડીઝી જેટલી ગરમ થઈ જાય છે. તેથી તેવી હવાથી ફેફસાંને કોઈ પણ જાતનું નુકશાન થતું નથી. પરંતુ મુખવાટે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે તો ધુળ, કચરો, જંતુઓ, ધુમાડો વિગેરે નુકશાનકારક ચીજો-વાળી ઠંડી હવા એકદમ ફેફસાંમાં પહોંચી જઈ અનેક રીતે નુકશાન કરે છે, જે ઉપર આથી વધુ વિવેચન અત્રે કરવું કાવે તેમ નથી. એ ઉપરાંત વળી નાકવાટે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે. ત્યારે, હવા ફેફસાંમાં ધીરે ધીરે જાય છે, અને તેથી ફેફસાંમાં ‘વેક્યુઅમ’ બહુ સાફ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી ફેફસાંમાં લોહી બહુ ઝડપથી ફરવા લાગે છે અને તે કારણથી ફેફસાં બળવાન અને નિરોગ બને છે. ઘણા લોકો જેઓ દિવસે પોતાનું મુખ ખુલ્લું રહેવાથી ખરાબ ન દેખાય માટે બંધ રાખે છે, તેઓ પણ રાત્રે ઉઘમાં મુખ ઉઘાડું રાખી ધાઈપડું તે વાટેજ શ્વાસ લે શૂક કરે છે. આવી રીતે મેં વાટે શ્વાસ લેનારાઓને અનેક જાતના ઉડતા ચેપી રોગો લાગુ પડવાનો પણોજ ભય છે. ક્ષયરોગ થવાનું પણ આ એક કારણ ગણી શકાય. આખી દુનિયામાંનાં મોટામાં મોટાં સેનેટરીયમોમાં મુખ્ય ગણાતા “ધી બેટલ ફીક સેનેટરીયમ” ના સ્થાપનાર અને માલિક,

તથા કેટલાંક બહુ પ્રસિદ્ધ પુસ્તકોના રચનાર, ડૉક્ટર કૅલોગ એમ. ડી. ના તંત્રીપણા નીચે પ્રગટ થતા “શુદ્ધ હૃદય” માસિકમાં નીચે પ્રમાણે જાણવામાં આવ્યું હતું. Among the later effects of mouth-breathing may be catalogued most of the diseases of the nose, throat and chest, not excluding consumption, અર્થાત મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી આંગળા જતાં યતી ખરાબ અસરોની યાદીમાં નાક, ગળું, અને છાતીના દરદોનો સમાવેશ થાય છે. અને આ યાદીમાંથી ક્ષયરોગને પણ જ્ઞાતક કરી શકાય તેમ નથી. ”

શ્વાસ ઉઠે અને પુરતો નહિ લેવાવામાં ખીલું પશુ એક યાદ રાખવા લાયક કારણ છે. છાતીમાંથી વળાને ખેસવા, કામ કરવા, કે ચાલવાની જાણની ટેવ પડવાથી પણ દેહમાં બહુ નબળાં અને રોગી બને છે. ડૉક્ટર રોડરમંડ એમ. ડી. કહે છે. કે One in an erect posture will naturally breathe about one-fourth more continually, than one in a stooping position, and, of course, live and enjoy life just that much more. અર્થાત “છાતીમાંથી વળાને શ્વાસ લેનારના કરતાં છાતી ટટાર સીધી રાખીને શ્વાસ લેનારનું દેહસું હમેશાં પા બાગ જોટું વધારે બસવા કરે છે. અને તેથી તેની જીંદગીની લંબાઈ અને તેમાંથી મળતો આનંદ તેટલાજ પ્રમાણમાં વધે એ વાત નિઃસંશય છે.” જીંદગીમાં પ્રસિદ્ધ થતા એક વૈદ્યીય ચોપાનીયામાં નીચેના શબ્દો પ્રગટ થયા હતા: Most men do not use in daily work much more than half of his lung capacity. જેનો સાર એવો છે કે “ધણખરા મનુષ્યો દરરોજ કામ કરતી વખત તેમના દેહમાંના અડધા ભાગ કરતાં વધારેનો ઉપયોગ કરતા નથી.” અને આવી રીતે વપરાયા વિના નકામો પડી રહેલો દેહમાંના ભાગ નિર્બળ બની જઈ રોગનું રહેણાણ બને તેમાં શી નવાઈ ?

૪. અયોગ્ય વિચારો.—ચિંતા, શોક, બય, ઈર્ષ્યા, હા ઉપરાંત લોભ, તથા દ્રોહ અત્યંત પ્રીતિની વસ્તુ કે કાર્ય પ્રાપ્ત કરવા કે સાધવામાં નિષ્ફળતા મળવાથી ઉપજતી નિરાશા, વિગેરેથી શરીરની સર્વ ધાતુઓ વિપત્તિ યષ્ટ, શરીર ક્ષીણ બની જઈ ક્ષય વિગેરે બંધકર બ્યાધિઓના પંજામાં સપડાય છે. મનના શુભ કે અશુભ વિચારની શરીરપર કેટલી બધી સારી કે મારી અસર થાય છે તે વિશે લંબાણ વિચેતન કરવા ખેસીયે તો ખરેખર ઘણું પુસ્તકો લખી શક્ય. શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતામાં અતિ ઉપયોગી ગુર્જર માસિકના વિદ્વાન વ્યવસ્થાપક શ્રીયુત હોદાસાલ જીવનસાચે આ સંબંધમાં બહોળું માહિત્ય લેખમાં દેવાની ગુર્જર પ્રજાની બહુ ઉપયોગી સેવા બજાવી છે. તેમના લેખો અને પુસ્તકો વાંચી લેવાથી ઉચ્છેદ બાપા નહિ જાણનાર લોકો પણ મનના કામ કોધાદિ અયોગ્ય વિચારોથી શરીરને કેટલી હાની થઈ કેવા કેવા ભયંકર બ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે વાતની ખાતરી કરી શકશે. તેમના લખેલા એક પુસ્તકમાંથી નીચેના એ ટુંક ઉતારા આપું છું: “અમેરિકાની વાસિંગ્ટનની સ્કિમયસોનીયન પ્રિન્સિપીલ્સ ઓફ આન્ડ હુમાની વિથા સંબંધિ સંસ્થામાં (Scientific institution) એક સર્વાત્તમ સંસ્થા ગણાય છે. તેની પ્રબોધણામાં વિદ્યા સંબંધિ શોધોમાં અગ્રગણ્ય ગણાતા પ્રેફેસર રેટ્ઝે અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ થયું છે કે કોપથી, દેવથી, અને એવાજ બીજાં વિકારોથી શરીરમાં હાનિકારક વિષ ઉત્પન્ન થાય છે; જેમાંનાં કેટલાંક તો અત્યંત ગંભીર હોય છે.....મિ. રોડન નામનો એક ખીલો પાચાત્મ વિદ્વાન લખે છે કે There is a disease of the lungs called pulmonary consumption. It is pronounced incurable. The doctors have been trying all kinds of experiments and every once in a while, they discover a cure, but

it does not cure. Why? Because all disease is in the mind, and so long as this adversary is in the mind it will hold forth in the body. અર્થ—“ક્ષયરોગ એ નામનો દેહમાંનો એક વ્યાધિ છે, જેને અસાધ્ય ગણવામાં આવે છે. આ રોગ મટાડવાને ડોક્ટરો સર્વ જ્ઞાતના પ્રયોગો કર્યા કરે છે, અને પ્રત્યેક પ્રસંગે તેઓએ કોઈ કંપાય શોધી કઢાડ્યો છે, એમ તેઓ જાહેર કરે છે; પણ તે ઉપાયથી રોગ મટતો નથી. શોધી કઢાડ્યું એ છે કે રોગ માત્ર મનમાં રહેલો છે. અને જ્યાં સુધી મનમાં તે ચલુ રહેશે ત્યાં સુધી શરીરમાં તે જણાયા કરશે.

૫. નિઃસંતવ અને અયોગ્ય આહાર એટલે ખરાબ ખાનપાન. ક્ષય રોગ થવાનું આ પશુ એક વિચારવા સરખું કારણ છે. જરૂર, પિતાશય, આંતરડાં વિગેરે અને પાચન કંરનાર અવયવો. જે માણસના નિરોગ અને બળવાન હોય છે, તેને બાગ્યેજ ક્ષયરોગ થવાનો સંભવ આવે છે. પરંતુ બ્યારે આપણે અયોગ્ય જ્ઞાતના ખોરાક, અથવા ખોરાક સારો હોવા છતાં દહ ઉપરતિ ખાધ્યે છીએ ત્યારે પણ આપણા શરીરમાં રોગજનક મળ એકઠો થતો જાય છે. હવે, ખીજા કારણો સાથે મળવાથી જે કોઈ વ્યાધિઓ શરીરમાં પેદા થાય છે તો પછી આ સંક્રાંતિ મળને લીધે તેવા રોગનાં મળ શરીરમાં દિનપર દિન ઉડાં ઉતરતાં જાય છે. વળી અત્યાહાર અને અયોગ્ય ખોરાકને યથાવવામાં શરીરના બળનો બહુજ ક્ષય થાય છે, અને આ કારણથી અતિ આહાર કરનારા, ખાઉધરા, તથા ખરાબ જ્ઞાતના ખોરાક ખાનારા લોકો જીવન અને તંદુરસ્તીનું દેવાણું કાઢવાની અણી ઉપરજ હમેશાં આવી રહેલા હોય છે. બહુજ ધી. તેલ વાળા, અને પચવામાં બારે એવા ખોરાક, મીઠું, મરચાં, આંબલી, વિગેરે ખૂબ નાખ્યાથીજ સ્વાદ લાગે તેવા આહાર, મેંદાના લોટની બનાવરો, અતિશય રાંધવાથી નિઃસંતવ બનેલા ખોરાક, માંસ, માછલાં, વિગેરે નિંધ મરેલાં મુઠકાંતો ખોરાક, વિગેરે ખરાબ ચીજો દરરોજ હોજરીમાં બરવાથી શરીર ખરેખર “ગંદકાનો ગાડવો” બની રહે છે, અને આવાં મલીન શરીરમાં ક્ષયરોગ જેવા વ્યાધિઓને પેદા થઈ વધવું, અને શરીરનો અંતે નાશ કરવાનું, કાવેજ એ સહજ સમજી શકાય તેમ છે.

૬. અંગ મહેનત અને કસરતનો અભાવ—પુરતી કસરત અને અંગ મહેનત ન કરવાથી શરીરને થતું નુકશાન લોકોને થોડું ધણું તો સમજાયુંજ છે. અને જે મંદમતિઓને તે સમજાયું ન હોય તેઓને અત્ર તો એટલીજ એટલણી આપી શકાય કે શરીરે પરસેવો જીરે તેટલું દરરોજ દામ કર્યા સિવાય ખોરાક ખાવો નહિ—અથવા સાધારણ કહેવત પ્રમાણે “ખરા પરસેવાનુંજ ખાવું” એવી જે પરમેશ્વરની આજ્ઞા છે, તે આજ્ઞાનું ખોટી મેંદાકાળના નીચ અહંકારમાં તણાઈ જઈ ઉલ્લંઘન કરવાથી, મોટા વહેલા તમે જરૂર ક્ષય જેવા બપંદર વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડ્યા વિના રહેનારજ નથી. નહિઓનું હાલતું અને વહેતું જળ મીઠું, સુખકર તથા આરોગ્યપ્રદ હોય છે; પરંતુ સ્થિર અને એક સ્થળે બસાઈ રહેલું ખાખોચીયાનું પાણી ગંધાઈ જીંદી રોગનું કારણ થાય છે. તેજ પ્રમાણે આજસ અને નહિ વપરાતા શરીરના સ્નાયુઓ (Muscles) તથા અરધાં વપરાતાં દેહમાં ફીણ અને રોગી બની જાય છે. કસરત ન મળવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ ખરાબર કરી શકતાં નથી, અને તેથી શરીરમાં મળ બસાઈ રહી, બધે કોશ કે કબજાતનો વ્યાધિ થાય છે. અને તેથી શરીરમાં કંઠોવારો થઈ તેમાં પેદા થતાં જંતુઓ અને ઝેરા શરીરના લોહીમાં બળા દેહમાં વિગેરેનો નાશ કરી ક્ષયને બપંકર રૂપમાં જન્મ આપે છે, તે વાત આપણે આગળ જણાવી ચઢી છે. કસરત શરીરને બહુ રીતે લાભ કરે છે. કસરતથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ઉડા અને દીર્ઘ આસે છે, દેહમાં નાથથી પૂરેપૂરાં બરાય છે, અને તેથી

મંદાં રાખે છે, તથા સૂર્યનો ઉદય થયા પછી ઊઠ્યા કરે છે તે માણસ પાસે જે કદાપિ વિષ્ણુ ભગવાન પોતે વસતા હોય તોપણ લક્ષ્મી તેને તજીને ચાલી જાય છે. આપણા ધર્મ શાસ્ત્રોમાં પણ “રવિ નિદ્રા” એટલે સૂર્યોદય થયા પછી ઉઠવામાં બહુ પાપ કહ્યું છે. પરમેશ્વરે કામ કરવા માટે દિવસ અને ધરતર સ્તવન તથા વિશ્રાંતિ માટે રાત્રિ બનાવી છે. મહાત્મા જીસીસ કહાડે પણ કહ્યું છે કે—Work, while it is called day, for the night cometh, wherein n'o man can work. અર્થાત “ત્યાં સુધી દિવસ હોય ત્યાં સુધીમાં” યાપ તેટલું કામ કરી શ્યો, કારણ કે રાત્રિ પડ્યા પછી કોઈથી કામ કરી શકાતું નથી.” એક પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડૉક્ટરે પણ કહ્યું છે કે What a pity it is to see the youth wasting his health and looks before a midnight lamp? “મધ્ય રાત્રિએ દિવા આગળ બેસી પોતાના ચહેરાની ખૂબસૂરતી અને આરોગ્યનો દાય કરતા એક ઉઠરતા યુવાનને જોવો એ કેટલું કરુણાજનક છે?”

૧૦. રસી મુકવાથી પણ ખરાબ પરિણામ આવે છે. બળીયા ટંકાવવાના બહુ હાનિકારક રિવાજથી લોકોને બહુ નુકસાન થાય છે, એમ. જર્મની, અમેરિકા તથા ઇંગ્લેન્ડના અસંખ્ય વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો જાતિ અતુભવ છે. જનાવરની અને બીજા રોગી મનુષ્યના શરીરની ગંદી રસી પોતાના નિરોગ બાળકોના શરીરમાં મુગે મોડે દાખલ કરવા દેરી તેના કરતાં દેશમાં જવાતું આવા વિદ્વાન ડૉક્ટરો વધારે પસંદ કરે છે. આવો નુકસાનકારક રિવાજ બંધ પાડવાની ખાતર જર્મની અને અમેરિકાદિ મુધરેલા દેશમાં વિદ્વાનોની ઘણી સભાઓ રચાયા છે, અને તેઓ રસીથી થતું નુકસાન લોકોને સમજાવવા ખાતર લાખો રૂપિયા દર વર્ષે ખર્ચે છે. તેમ પ્રમાણે કલકત્તાના વિદ્વાન ડૉક્ટર રોજર જી. ચેવ (Dr. Roger G. S. Chew of Calcutta) એમણે કોડ અને રક્તપિત્ત (Leprosy) ઉપર એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. જેમાં બળીયા ટંકવાથીજ (Vaccination) કોડ, અને રક્તપિત્ત જેવા ફુલ વ્યાધિ જેમનેલાય પહેલા એમ ખાસ તપાસ કરતાં માલુમ પડેલું તેવા ૧૪૮ પોતે નજરે જોયેલા કેસ નામકામ સાથે વિગતવાર વર્ણવવામાં આવ્યા છે. આ ૧૪૮ કેસમાંથી ઘણાઓને રસી મુકેલી જગોએજ આવા વ્યાધિઓએ પ્રથમ દેખાવ દીધો હતો. તેમ પ્રમાણે દાપરોગ પણ રસી મુકવાથી ઘણાઓને લાય પડે છે એમ ડૉક્ટર જી. એચ. કોર્સન પોતાના દાપરોગ સંબંધીના પત્રીસ વર્ષના ગાદા અને લાંબા અતુભવ પછી જણાવે છે અને વધારામાં કહે છે કે Vaccination if successful in checking a putrid fever such as small-pox, does so by causing the pus formation to take place on the lung tissue, where it can do, in the form of tuberculosis, much more frightful damage than if the impurities are thrown out by the skin where proper nursing and external and internal cleanliness will carry it off. Vaccination is often sowing the seed of the trouble in the core of the body where the subject has a much better chance to die early. Few vaccinators stop to consider for a moment where the blood from a badly swollen arm goes. If vaccination stops small-pox, it does so at a terrible expense. જેનો અર્થ એવો છે કે શરીરમાં કોડવાણુ અને કોડા ક્રિયા થવાથી આવતા ચીતવા કે બળાઆ જેવા તીવ તાવ જે બળીયા ટંકાવવાથી એટલે રસી મુકવાથી દુષ્કાર જાય છે, તો પછી શરી-

રતી અંદર રહેલો મળ ફેફસાં ઉપર અસર કરી ત્યાં સોજો અને પડ પેદા કરે છે. દરદીની બરાબર માવજત કરવાથી અને તેને અંદર અને બહારથી યોગ્ય શખવાથી રોગ પેદા કરનાર પડ જોવા મળ ચામડીના છિદ્રોમાં થઇને કે બીજી રીતે બહાર નિકળી જવાથી જોટલું મુકશાન થાતે તે કરતાં અત્યંત વધારે હાનિ આ અળે રસી વડે શરીરની અંદર દાખી દેવાથી થાય છે. કારણ કે આખરે આ મળ ફેફસાંમાં કહોવાણુ અને પડ પેદા કરી ઘણા ભયંકર ક્ષયને જન્મ આપે છે. શીતલાની રસી શરીરના છેક અંદરના ભાગમાં ક્ષયનાં બીજ રોપે છે. અને તેથી આવી રસી મુકાવનાર દરદી ન્હાની ઉમરમાંજ મરણ પામવાનો બહુજ સંભવ છે. ખૂબ સુછ-આવેલાં હાય પરંતુ ઝેરી લોહી ક્યાં જતું હશે તે વિષે બળીયા ટાંકનારામાંથી ધોડાજ વિચાર કરવા અટકે છે જે રસી મુકવાથી શીતલા નિકળતાં અટકતાં હોય તોપણ તે આયુષ્ય અને આરોગ્યતા ભયંકર ખરજોજ બને છે.”

૧૨. પૂર્વેના રોગોનો અયોગ્ય ઉપચાર. ક્ષય જેવાં ફેફસાંનાં સર્વ ભયંકર દરદોએ અગાઉ થયેલાં બીજા રોગોને દવાઓથી શરીરમાંજ દાખી દીધાથી છેવટે નિષ્ફળ પડિશ્યોમ છે. ગંડામળ કે કંકામળ (“સ્કોફ્યુલા”) ધાતુવિકાર, ખરજવાં, ચામડીના વિવિધ રોગો, ગરમીનાં દરદો, ભગંદર વિગેરે દરદોના કયારે જે બહાર કાઢી નાંખવાને બદલે દવાઓ અને મલમોથી શરીરની અંદરનાં પાછા હડમેલી મુકવામાં આવે છે તે ઘણીવાર ફેફસાં તરફ જઈ કૃત્યરોગને પેદા કરે છે, એવા મોટા મોટા અતુભરી ડૉક્ટરોનો અતુભવ અને દુષ્ટ અભિપ્રાય છે. માટે ઉપર લખેલું કોઈ દરદ થયું હોય તો તેને દવાઓથી દાખી નહિ દે તો કુદરતી ઉપયોગી મટાડવાની ચેતવણી પ્રમાણે ચાલવાથી બલિષ્ઠમાં ક્ષયનો ભય રહેતો નથી.

૧૨. અનેક જાતની ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ. દવાઓ ખાતી, પીતી, કે ચોપડવી, એ કુદરતના સર્વ કાયદાથી વિરુદ્ધ અને અત્યંત નુકસાનકારક છે, એવા હજારો પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય છે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડનાં રાજકુળોના ખાસ મોટા મોટા ડૉક્ટરો, મેડીકલ કોલેજોના પ્રેફેસરોએ, હુશીયારમાં હુશીયાર સરજનો, એ વિગેરે અનેક વૈદવિદ્યામાં કુશળ મનોએ રોગ મટાડવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરવાથી નુકસાનજ થાય છે. એવા ચોખ્ખા અભિપ્રાય ખરાં અતઃકરણથી પ્રસિદ્ધ થયાં છે, તેઓ સર્વ વ્યાધિઓને દવાઓના બિલકુલ ઉપયોગ સિવાય કુદરતી ઉપાયો વડેજ મટાડવાની ભલામણ કરે છે. રોગ મટાડવાની આ રીતને ઇંગ્રેજમાં “નેચરોપથી” Naturopathy કહે છે. જુદા જુદા સર્વ વ્યાધિઓ ધણીજ સહેલાઈથી આ રીતે કોઈ પણ દવા વાપર્યા વિના મટાડી શકાય છે. આ વિષે ઇંગ્રેજમાં તો ઘણું પુસ્તક છે. આ ધણીજ ઉપયોગી વૈદકપદ્ધતિ વિષે વધારે બહુલા ઇંગ્લેન્ડનાં વિસનગરમાં પ્રસિદ્ધ યતા શ્રી “ધન્વંતરી” નામનાં ગુજરાતી માસિકના અકાં વાંચી જોવા તથા બીજી પણ જે માહિતી જોઈતી હોય, તે તેના તત્ત્વીને લખીને પુછી મંગાવવી.

ઉપર કહ્યું તેમ દવાની વિરુદ્ધ હજારો વિદ્વાન ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય છે, પરંતુ આ સ્થળે તો માત્ર એક જ હુંકો અભિપ્રાય લખી આ વિષયનું લંબાણ થતું અટકાવીશું. પ્રેફેસર અને ડૉક્ટર એલેક્ઝાન્ડર ક્રાઈક એમ. ડી. કહે છે કે Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons, and as a consequence every dose diminishes the patient's vitality. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “હળાદળ વિષ અથવા ઝેરોને આપણે સર્વોત્તમ ઔષધો ગણી વાપરીએ છીએ, આપણી સર્વ દવાઓ ઝેરજ છે.”

અને તેથી પરિણામમાં દવાનો દરેક ડોઝ દરદીનું જીવન જોડું કરે છે." અને આવી રીતે જીવન બળ સ્વીત અને ક્ષીણ થઇ ગયેલા શરીરમાં ક્ષય જેવા રોગને કેર વર્તીવવાનું ધણું જ શકે છે. કુટી નિકળતા તાવ અને એવાજ બીજા સખત દરદોમાં શરીરમાંથી બહુ નુકસાનકારક વિજ્ઞતિય તત્વો રૂપ મળ બહાર નિકળી જતો હોય છે, તે વખતે જો દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો તેવાં એવી તત્વો શરીરની અંદર ઉતરી જઇ ધણીવાર ફેફસોના ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ક્ષયનાં અજ્ઞાનથી માની લીધેલાં ખોટાં કારણોનો નિષેધ કરી, મૂળ અને ખરાં કારણોમાંથી મુખ્ય મુખ્યનું ટુંકામાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સ્પષ્ટીકરણ કર્યા પછી, હવે ક્ષયના ઉપાયો વિષે ટુંક વિચાર કરવાનો બાકી રહે છે.

ક્ષયરોગના ઉપાય.

“ક્ષય રોગના ઉપાય” એ શબ્દો વાંચતાંજ ધણીઓના મનમાં કોઈ દેશી, ઇંગ્લેન્ડ, સ્વાની, હોમીયોપથીક, બાયોકેમીક, હાયેક્ટ્રો હોમીયોપેથીક, કે એવીજ બીજી કોઇ ઔષધ પદ્ધતિને આધારે બનાવેલી ગોળીયો, પ્રવાહી દવા, કે ચોપડવાના મલમ, અથવા સુંઘવાના ઔષધનું નામ સાંભળવાની આતુરતા થશે. તેવા વાંચકોની અધિરાઈ જોઈ દરવાની ખાતર પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ટરનરના શબ્દોમાં હું જણાવું છું કે If you, dear sufferer, are hoping, that some wonderful, mysterious drug that will cure consumption without your help, you are hoping against hope. The sooner you recognize that the cure rests in your own hands, that it depends on your own courage, common sense and perseverance, the better for you. Improved nutrition is your salvation, and that must come through exercise, diet and fresh air. “પિય દરદી, જો તું એવી આશા રાખતો હોય કે કોઇ ચમત્કારિક અગમ્ય દવાઓ ખોળી કઠાઈ છે, કે ચોપી કાઢવામાં આવનાર છે, કે જે વાંપરવાથી તમારા પોતાના પ્રયત્ન સિવાય ક્ષયરોગ મટી જાય તો તમારી તેવી આશા એ માત્ર દુઃસાચ છે. રોગ મટાડવો તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે. પોતાની હિંમત, વહેવારિક વિવેકબુદ્ધિ, અને સતત પ્રયત્ન ઉપરજ રોગ મટવાનો આધાર છે, એ સત્ય વાત તમારા મનમાં દૃઢ રીતે જેમ વધારે જઈ ઉતરે તેમાંજ તમારું દિત સમાયણું છે. શરીર વધારે સારી રીતે પોષાય એજ તમારે ઉગરવાની એકલી બારી છે. અને તે કસરત, યોગ્ય ખોરાક, અને તાજી શુદ્ધ હવા વડેજ તમને પ્રાપ્ત થશે.” પરંતુ આ કુદરતી ઉપાયો વર્ણવતા પહેલાં “કોડલીવર ઔષધ,” “એક્સ-ટ્રેક્સ ઓફ મીટ”, “ટ્યુબરલીન”, “ટ્યુબર ક્યુલોઝાઈન” વિગેરે વિગેરે દવાઓમાંથી અમુક તે ક્ષયનો સમજાણ ઉપાય છે, એવી ભૂલભરેલી માન્યતા સોંકોમાં જે જડભૂજ ઘાલી ખેડી છે, અને જેને લીધે ક્ષયના દરદીઓ કુદરતી ખરા ઉપાય કરવા રહેવા દેઇ, આ દવા મટાડશે, અને તે દવા લાભ આપશે, એવી દામટ આશાએ કાંઈ ખારવામાં અમુક સમય સુમાની દેઇ, દુર્લભ એવા મનુષ્ય દેહને વ્યર્થ ખોષ ખેસે છે, એવા મહા અનર્થ થતા અટકાવવાની ખાતર ઉપર જણાવી તેવી જાનની દવાઓથી લેશ પણ લાભ થવાને બદલે નુકસાનજ યાય છે, એ વાતની પ્રજા વર્ગને ચેતવણી આપવાની દુઃજર ધાઈ છું. “The cod-liver oil craze is rapidly subsiding. The most eminent physicians of Germany prefer fresh olive

oil. In consumption, either olive oil or nice sweet cream is preferable to cod-liver oil." Dr. J. M. Peebles, M. D. અર્થાત પ્રખ્યાત ડૉક્ટર જે. એમ. પીબલ્સ, એમ. ડી. કહે છે કે "કોડલીવર ઑઇલ નામનું માછલીના તેલના કાયદા વિશે લોકોને લાગેલું ગાંડપણ હવે જલદી શમવા માંડ્યું છે. જમીની જેવા સુધરેલા દેશના કુશળમાં કુશળ ડૉક્ટરો હવે ઓલાઇવ નામના ફળમાંથી કાઢેલા તેલને વધારે પસંદ કરે છે. ક્ષય રોગમાં કોંતો ઓલાઇવ તેલ અગર તાજી સારી ખીડી મલાઈ કોડલીવર ઑઇલ જેવા માછલીના તેલ કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે."

વૈદકનાં મોટાં દસખાર પુસ્તકોના લેખક, મૅસિક પત્રોના એડીટર, અને એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટર, ડી. એલ. નિકોલ્સ એમ. ડી. "લીબીગ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ મીટ" એટલે ડૉ. લીબીનું બનાવેલું માંસનું સત્ત્વ ને હાલમાં "લેમકો" ના નામથી વેચાય છે અને "કોડલીવર ઑઇલ" એટલે કોડ નામની માછલીના કલેગનું તેલ વિગેરે ક્ષય રોગમાં વપરાતી નિંદા વસ્તુઓ ઉપર દીકા કરતાં કહે છે કે The truth is, that the Liebig and other beef extracts contain almost no nutriment. There is no fat, no fibrine, no gelatine. There is only a stimulating condiment, a flavour, like the sauces sold in the shops. A pound of scotch oatmeal has far more nourishment than the same weight of Liebig, which is a humbug, second only to that of giving Cod-liver Oil for consumption. Sick and well people alike require good natural food; not grease or slops. આ શબ્દોનો સાર આ પ્રમાણે છે: "ખરી વાત છે કે 'લીબીગ' અને એવીજ ખીજાં ગાયના માંસનાં કહેવાતાં સત્ત્વમાં પોષણ આપનાર તત્ત્વો લગભગ મુદ્દલ હોતાં નથી. તેમજ ચરખી, ક્રાઇબીન, કે જલેટાઇન જેવાં કામનાં તત્ત્વો જરાએ હોતાં નથી. બજારમાં કે ચેમ્બરો વેચનારની દુકાને મળતાં અથાણાં કે ચટણીના જેવા માત્ર એક જાતનો ઉત્તજીત કરનાર મુશાલોજ તેમાં હોય છે. અને તે ઉપરાંત જીમને ખુશી કરનાર લગાર સ્વાદ હોય છે. એક રોર 'લીબીગના માંસના સત્ત્વ'માં જેટલું પોષણ છે તેના કરતાં ઘણાંજ વધારે પુષ્ટિકારકે. દ્રવ્યો એક રોર જંવનાં શોટમાં રહેલાં છે. લીબીગ જેવાં માંસનાં સત્ત્વ એક તૃત્ત અને હુચ્યાઇ છે, અને આવી તૃત્ત ઠગાઇતો ખીજો નમુનો ક્ષયરોગમાં વપરાતું 'કોડલીવર ઑઇલ' નામનું માછલીનું તેલ છે. માંદા તેમજ સાજા માણસોને ફરતી ખોરાકનીજ જરૂર છે. પરંતુ માછલાંની ચરખી અને ગંદો દવાઓની તો મુદ્દલ જરૂર નથી." Says Professor Horace Green M. D.:—"The confidence you have in medicine will be dissipated by experience in treating diseases.....cod-liver oil has no curative power in tuberculosis." (i. e., consumption) તેજ પ્રમાણે જાણીતા ડ્રોફેસર હોરિસ ગ્રીન એમ. ડી. કહે છે કે "દવાઓના શુભમાં તમને જે વિશ્વાસ છે તે રોગો મટાડવાનો તમે અનુભવ લેઇ જોશો એટલે તે તમારો વિશ્વાસ હડી જશે...ક્ષયરોગ મટાડવાનો કોડલીવર ઑઇલમાં ખીલકુલ શુભ નથી" તેજ પ્રમાણે માંસ ઉઠાળીને, કે માંસનાં સત્ત્વ નાંખીને બનાવવામાં આવતી "બીફ્ટી" નામની રાખડી વિશે દીકા કરતાં એક વખત બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલે લખ્યું હતું કે Beef tea thus made has much the same composition as urine. અર્થાત "આવી રીતે બનાવેલી 'બીફ્ટી' નામની રાખડીમાં લગભગ સુનંદા જેટલાંજ તત્ત્વો હોય છે."

વાહ ! ક્ષયના દરદીઓ માટે કેવો સારો યોગારક ! (ક્ષયના દરદીઓને આવી વસ્તુઓ વાપરવાની ભલામણ કરનાર ડૉક્ટરો અને વૈદોની બુદ્ધિની શી બચીદારી ! વાહરે જમાના, વાહ ! ૧૧)

ક્ષય સંબંધિત પચીસ વર્ષના લાંબા અને ખાસ અનુભવ પછી ડૉ. જી. એચ. કૉરસન કહે છે કે The Oil of cod's liver is such a filthy substance that I doubt very much if a single person in the world has ever been benefitted by its use in the slightest degree." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "કોડલીવર ઓઇલ એક એવો મલીન પદાર્થ છે કે તેના ઉપયોગથી દુનિયામાંના એક પશુ અનુષ્ણને સેશ માત્ર પણ ફાયદો કાઢી પશુ વખત થયો હોય તે વિષે મને બારે શંકા છે." તેજ પ્રમાણે ડૉક્ટર કૉકની બતાવેલી "ટ્યુબર ક્યુલીન" નામની ક્ષયના જંતુઓનો નાશ કરવા માટેની દવા પણ નિરપયોગી અને ઘણીજ નુકસાનકારક છે. એમ હવે સાબીત થઈ ચુક્યું છે. "પ્રેક્ટીસ ઓફ મેડીસીન" વિષે વૈદક શ્રેયોના કર્તા ડૉક્ટર ફેડરીક ટેલર એમ. ડી., એફ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે Koch's Tuberculine.....proved to be useless and dangerous. અર્થાત કૉકની ટ્યુબર ક્યુલીન નામની દવા નિરપયોગી અને જોખમકારક સાબીત થઈ ચુકી છે. ક્ષયના હાનિ કેસ સારા કરનાર પ્રેક્ટિસર રીચર્ડ હેનેસ પણ કહે છે કે Koch's discovery has proved of no value in actual treatment, and will never really destroy the bacteria, because all anti-bacterial remedies, in the degree of strength in which they would have to be used, would certainly have thoroughly destroyed the net-work of the lungs before the bacilli were exterminated. જેનો સાર આ પ્રમાણે છે. "ક્ષય-રોગ મટાડવામાં કૉકની શોધ તદ્દન નિરપયોગી હશે ચુકી છે, અને આ દવાથી ક્ષયના જંતુઓનો હઠી પણ નાશ કરી શકાશે નહિ. કારણ કે ક્ષયના જંતુઓ નાશ કરવા માટે વપરાતી સર્ગ દવાઓને નેટવર્ક સખત રૂપમાં વાપરવી પડે છે, તેવા રૂપમાં સેવામાં આવતી દવાઓથી ક્ષયના જંતુઓનો નાશ થતા આગમજ ફેરસાંનાં સર્વ જંધારણ દવાના ઝેરને લીધે ખવાઈ જાય છે. તેથીજ રીચર્ડ ડૉ. ફેડરિક્સ એમ. ડી. આવી જંતુનાશક દવાઓની ખતરી કરતાં કહે છે કે "The Microscopist says, it (i. e., the cause of the disease) is a microbe, and to cure you must kill the microbe, and if you kill the microbe you will kill the patient; but that is nothing. The treatment is good in theory, if it does kill the patient; it is scientific, you know!" જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "મુદ્દમદંઠક યંત્રવડે શોધખોળ ચલાવનાર કહે છે કે રોગ થવાનું કારણ જંતુઓ છે. અને રોગ મટાડવા માટે તે જંતુઓનો નાશ કરવા જેવો તો દરદીને તો તે પહેલાંજ જમણીમાં મોહકી દેશે. જો આ ઉપચારવિધિ દરદીને મારી નાંખતી હોય તો પછી તે રીત 'થીપરી' માં પણ ખરીજ હોવી જોઈએ ! રોગ મટાડવાની આવી રીત 'સાયન્ડીરીક' ગણાય છે, એ વાત તમારા જાણનામાં હશેજા ! ૧"

પ્રેક્ટિસર રીચર્ડ હેનેસ પણ કહે છે કે That our orthodox school of medicine still goes on treating these lung complaints with all kinds of medicine is, in our opinion, to put it mildly, a monstrosity, and no

wonder that in most cases, after many attempts, failure has ensued, and the patient is dismissed as incurable, condemned to go on suffering, and complications ensuing, thus hurried to an early grave.” જેનો સાર આ પ્રમાણે છે: “દેહસાંનાં આવાં દરદો ઉપર જુના વિચારના વેદ ડોક્ટરો હજુ સેંકડો જાતની દવાઓ વાપર્યે જાય છે, તે પછી નરમ જાણમાં કહીયે તોપણ અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે એક અતિ ઘોર રાક્ષસી કામ છે. અને તેથી ઘણો પ્રયત્ન કર્યા છતાં, લગભગ સર્વ દાખલામાં નિષ્ફળતાજ મળે છે. અને મિત્રારા દરદીને અસાધ્ય અને સાંભળે ન કરી શકાય તેવો જાહેર કરી દુઃખસદ આપવામાં આવે છે. અને પછી દુઃખે પ્રજ્વળતો નવાં નવાં દરદો સાથે વધવાથી ઘણોજ હેરાન થઈ, વેહેસો મરણ પામે છે.”

તેજ પ્રમાણે વળી ડોક્ટર ઍલીસન પણ કહે છે કે “ I strongly protest against the use of drugs in this disease (consumption); that they do much harm I am sure, that they do any lasting good I as positively deny. There have been scores of things recommended for the cure of this complaint, but they have all failed to cure. This list contains iron, digitalis, nux vomica, prussic acid, arsenic, nitro-hydro-chloric acid; hypo-phosphites, cod liver oil, malt extracts, &c. First, one drug is praised to the skies, then, that is thrown aside and a second taken, then a third, and so the drug doctors play the changes on one drug after another, until the patient recovers in spite of the poisons, or else dies under their care; death and suffering being made more sure when deadly drugs are used.” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “ આ ક્ષયરોગમાં થતા દવાઓના ઉપયોગ સામે હું સખત વાંધો ઉઠાવું છું. આ દવાઓ પૂર્ણજ નુકશાન કરે છે, એ વાંતની મહત્તે પૂર્ણ ખાત્રી છે. પરંતુ તેથી દવાઓથી લેય માત્ર પણ જાણુનો સાબ થાય છે; એ વાત હું તેટલીજ ખાત્રીપૂર્વક નાકબૂલ કરું છું. આ બાધિ માટે સેંકડો જાતની દવાઓ વાપરવાની બજામણ કરવામાં આવે છે. પણ તેમાંની એકેએક દવા ક્ષયરોગ મટાવામાં નિષ્ફળ નિવડી છે. આવી દવાઓના લીસટમાં આયર્ન એટલે લોહ, ડીજીલીસ, નક્ષ વૉમીક એટલે ઝેર ક્યોળાં, યુસીક ઍસીડ, આરસેનીક એટલે સોમત્ર, નાઇટ્રો હાઇડ્રો ક્લોરીક ઍસીડ, હાઇપોફોસ્ફોરસ, કૉડલીવર ઍઇલ, મૉલ્ટ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ્સ, વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ડોક્ટરો પ્રથમ એકાદ દવાને પ્રથમ વખાણી વખાણીને આકાર સુધી હવે ચઢવે છે; થોડા વખત પછી તેને ફેંકી દેઇને બીજી દવાનાં વખાણુ ચલા મારે છે. તે પછી વળી નીજનો વારો આવે છે. આ પ્રમાણે ઝેરી દવાઓના હિમાયતી ડોક્ટરો અને વેદો આવી એક પછી એક દવાઓના ફેરફારની છેતરપંડીની રમત રમ્યા કરે છે. આખરે દરદી આવાં ઝેરની નુકશાનકારક અસરને પણ ન જાણી કાંતો સાંભળે થાય છે, અથવા તો આવા ડોક્ટરોની દેખરેખ નીચેજ મરણ પામે છે. જ્યારે જ્યારે ઉપર લખી તેથી પ્રાણુધાતક ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે દરદીનું મરણ નિપજવાની વધારે ખાત્રી આપી શકાય.”

આની રીતે દવાના ઉપયોગથી કંઈજ લાભ થતો નથી, પણ ખરા કુદરતી ઉપાય વખતસર અજમાવી જોવાનો અમુક વખત અને પૈસા ફાગટમાં જતા રહે છે, અને ખદશામાં ઉધકું

નુકસાન થાય છે. તેથી દવાઓ અને દવાઓના હિમ્મતથી વેદ ડાક્ટરોની પાછળ બટકવાનું મૂકી, સાત્ત્વ થવા ઇચ્છનાર દરદીએ કુદરતી ઉપાયો દદ નિશ્ચયથી લાંબો વખત અજમાવી જોવાનો અવગ નિશ્ચય કરવો જોઈએ. દદ નિશ્ચય, સ્વપ્રયત્ન, અને સ્વસુધારણા સિવાય કંઈ પણ સાફ કામ બનતું નથી. “આપ સમાન બળ નહિ” એ કહેવત ક્ષય મટાડવા ઇચ્છનાર દરદીએ ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. હૃદયમાં આવું દદ નિશ્ચયરૂપી દુલ આપ્યા પછીજ આરોગ્ય રૂપી દુલ પેદા થઈ શકે છે. શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલ પણ કહે છે કે—

“ દુલ આવી પછી ફળ આવે,
વિષુ દુલ ફળ તર ન જણાવે;
ઈચ્છા હૃદયે ન સુધાવે—

વરસે ક્યાંથી વરસાદ ચડે ના થન,
વિષુ તિત્રેચ્છા ક્યાં જોવું રૂપ ચિદ્ધન ? ”

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે કે “ નાસ્તતો વિચતે માલો; ” શ્રીસ દેશના પુરાણ વખતમાં યદ્ય યોગેવા શીલમુદ્રેએ પણ આવો સિદ્ધાંત સ્થાપ્યો છે કે, “ Ex nihilo nihil fit ” that is, “ Nothing can come out of nothing; ” “ No song, no supper; ” “ No pains, no gains; ” “ No sweat, no sweet; ” “ કરે ચાકરી તો પામે ભાખરી, ” “ ફૂલ વિના ચુખ નહિ, ને કદ વિના ફળ નહિ ” વગેરે અનેક શોડાકિતઓ એજ ભાવ સૂચવે છે કે અસુક સાફ પરિણામ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તે માટે દદ નિશ્ચય એક વખત કરી દેજ, પછી અડગપણે કરેલા કરાવને વળગી રહેવું. આ પ્રમાણે ન કરતાં, “ આમ કરવાથી શું વળવાતું છે ? દવાઓથી અને મોટા ડાક્ટરોથી ને રોગ. મટતો નથી તે રોગને કુદરતી ઉપાયો શી રીતે મટાડી શકશે ? ” એવા એવા લાંબા લાંબા વિચારો અને શંકાઓનાં કાકડાં ઉઠેલીને ગુચવતા જશે તો પછી ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે કહ્યું છે તેમ અદ્વાઈયા શ્રદ્ધાનશ્ચ સંશયાત્મા ચિનત્સ્યતિ । અર્થાત્ “ જે માણસ ઉપદેશ કરેલા અર્થને જાણતો નથી, કદી શોધ પ્રકારે જ્ઞાન થયું તો, જેને તે વિશે શ્રદ્ધા નથી, શ્રદ્ધા પણ કદી યદ્ય તો, આ મને ફળ આપશે કે નહિ એમ જેનું મન સંશયવાળું છે, તે પુરૂષ પોતાના સ્વાર્થથી ચૂકે છે, એ તથ્યમાં પણ જેનું મન સંશયયુક્ત છે તે અવશ્ય નાશ પામે છે. ” માટે આવા ખોટા કુતર્કો તણ દર્ષ દાયનાં કારણોમાં આગળ વળેલી નુકસાનકારક કુરેવો એકદમ ઊડી દેજ મનમાં શંકા કે સંશય ન રાખતાં, અને દવાઓના ધાંપડે પણ ન ઉભા રહેતાં, કુદરતી ઉપાયોનેજ આચારમાં લાંબો વખત મૂકી જાઓ. આવા ઉત્તમ ઉપાયોજ અમરમાં મૂકવાનો દદ નિશ્ચય કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા માંડતાં શ્રી સમયતીમાં કહ્યું છે તેમ “ યં યં ચિંતયતે કાર્મ તં તં પ્રાપ્નોતિ નિશ્ચિતમ્ ” મનથી ને ને વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા કરવામાં આવે છે, તે તે સર્વ વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે. માહાત્મા જીસસ ક્રીષ્ટ પણ કહે છે કે “ Ask, and ye shall receive it; seek, and ye shall find it. ” “ માગો અને તમને તે મળશે; શોધો, અને તેમને તે જાડશે ” આવા સત્યપત્તમાં વચ્ચે અચરો આવશે એવી શંકા કરશો નહિ. શંકા એ સત્યપત્તરૂપ કલ્પરસનું મૂળ દાખી ખાનાર કાળ જેવી છે. આવા બ્દીકણ મનુષ્યોને અમેરિકાની વિદ્યુિ કવિરત્ત બાઈ એલા બિલ્લર વિવરોફ એક કાળમાં નીચે પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છે:—

OBSTACLES.

The slothful man saith, there is a lion in the way, a lion in the street. —Proverbs. 26: 13.

There are no lions in the street;

No lions in the way.

Go seek the goal, thou slothful soul,

Awake, awake, I say.

Thou dost but dream of obstacles;

In God's great lexicon,

That word illstarred, no page has marred;

Press on, I say, press on.

Nothing can keep thee from thine own;

But thine own slothful mind.

To one who knocks, each door unlocks;

And he who seeks shall find.

ઉપર લખેલા બહુજ ઉત્તમ કાવ્યનો શુદ્ધ સંખ્દોમાં બાવાર્ય આપવા પ્રયત્ન કરવો એ, તે કાવ્યને એજ લગાડવા જેલું છે. તેનું સાદું બાવાન્તર કરવાનો મદને સમય નથી, તેથી વાંચકો તેનો જેવો તેવો નીચે આપેલો સાર કયુલ રાખશે એવી આશા છે:—

“ અડચણો ”

“ આજસુ માણસ કહે છે કે તે માંડે તો સિદ્ધ છે; રસ્તાપર વાઘ છે. ”

—આધ/બલનાં પ્રોવર્સ ૨૬. ૧૩.

“ માર્ગમાં સિદ્ધ રૂપી અડચણોનો સેથ માત્ર પણ બચ નથી. માટે જો આજસુ છવ જા, અને તારૂં ઇચ્છિત કાર્ય સિદ્ધ કર. અલ્યા, જો, જગૃત થા, જગૃત થા ! ”

“ અડચણોનાં તને નકારમાં સ્વમાં આવે છે. ‘ અડચણો ’ જેવા અપશુકનીયાજ શબ્દે ઇશ્વરના શબ્દકોપનું કોઇ પાનું બગાડ્યું નથી. માટે અલ્યા મનુષ્ય, આગળ ધસ, હિમ્મત રાખીને આગળ વધ. ”

“ જે તારૂં પોતાનું છે તે પુનઃ પ્રાપ્ત કરતાં તારા ચોતાના આજસુ અને શંકાશીલ મન, સિવાય બીલું કોઇ તને રોકી રાખી શકે તેમ નથી. બારણું ખઠારથી ઠોકવાની જે તરફી લે છે, તેને માટે સુખનાં ઘાર ખુણાં થઇ જાય છે. જે સુખનાં સાધનો શોધે છે, તેને તેવાં સાધનો પ્રાપ્ત થાય છે. ”

“ No risk, no gain. ” હિમ્મત અને સાહસ વિના કંઈજ પ્રાપ્ત થતું નથી. આપણા મુજબ વીરકવિ નર્મદે પણ એક સ્થલે કહ્યું છે કે:—

“ સઉ ચણે છતવા જંગ ખ્યુગશે વાગે,

‘ યા હોમ ’ કરીને પડો કતેલ છે આગે.

...
સાહસે: જાતિના બધે કાંપી જટ નાંખે,

સાહસે જાઓ પરદેશ બીક નવ રાખે;

સાદસે કરો વેપાર જમે બહુ લાખો;
 'યા હોમ' કરીને પડો ક્ષતેહ છે આજે.
 સાદસે કોલબંધ ગયો નથી દુનિયામાં,
 સાદસે નેપોલીયન લડ્યો યુરોપ આખામાં;
 સાદસે લ્યુથર તે ચયો પોપની સામે,
 'યા હોમ' કરીને પડો ક્ષતેહ છે આજે."

સાદસની સાથે બીજો ગુણ સ્વાત્માવલંબન એટલે પોતાનાજ બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કામ કરવાનો છે. "I can", and "I will" "હું કર્યું કરવા સમર્થજ છું" અને "તે પ્રમાણે કરીશજ" એવું કહી તે પ્રમાણે વર્તન કરનાર આખી દુનિયાને પોતાના કામથી ચકિત કરી નાંખે છે. આવા દૃઢ નિશ્ચયથી કામ કરનારને ઈશ્વર પણ સાનુકૂળ થયા વિના રહેતો નથી. "God helps those who help themselves." "હિમ્મતે મરદા, તો મદદે ખોદા" પોતાના ઉપરજ આશ્રય રાખતાં રહો. અને તેમાં આરોગ્ય પ્રાપ્તિ જેવા કામમાં તો, પોતાની જાતથીજ જે થઈ શકવાનો સંભવ છે, તેનો હાથરમો ભાગ પણ હાંકટરો, વૈદો કે દવાઓ કરી શકે તેમ નથી. "આપ સમાન બળ નહિ" એ કહેવત સર્વને ખબર છે, પણ તેને આચારમાં મૂકનાર કોઈ વિરલાજ હોય છે. ક્ષાપ જેવા વિકાજ રાક્ષસના મૂખમાં હોમાયલા ઝો બ્લાલા દરદી । તારે બચવાનો સર્વ આધાર સ્વાત્માવલંબન, સંતાશ્રય, સ્વમુધારણા અને સાદસ પર રહેલો છે. જુઓ શ્રી છુદ્ધ ભગવાને પણ કહેલું છે કે:—

"By ourselves is evil done,
 By ourselves we pain endure;
 By ourselves we cease from wrong,
 By ourselves become we pure.
 No one saves us but ourselves,
 No one can, and no one may;
 We ourselves must walk the Path,
 Buddhas merely teach the way."

બાવાઈ—“આપણી જાતેજ આપણે ખોટું કામ કરીયે છીયે,
 આપણી મેજેજ આપણે દુઃખ ભોગવીયે છીયે.
 આપણી જાતેજ આપણે પાપ કરતા અટકીયે છીયે.
 આપણી મેજેજ આપણે પવિત્ર બનીયે છીયે.”

“બીજું કોઈ આપણને બચાવતું નથી,
 બીજામાં તેમ કરવાની શક્તિએ નથી અને ઈચ્છા પણ નથી.
 આપણે આપણી મેજેજ મુખ અને આરોગ્યપ્રાપ્તિના માર્ગે ચાલવું જોઈયે,
 જાનિયો તો માત્ર માર્ગ બતાવીનેજ દૂર રહે છે.”

“उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानम्” इत्यादि वाक्योंवादी श्री कृष्ण परमात्मा પણ બોધ કરે છે કે
 “પોતાના આત્મા વડેજ પોતાના સ્વચ્છતા વડેજ, પોતાની જાતનો ઉદ્ધાર કરવો.”

ઉપર પ્રમાણે વિવેચન કરીને વાંચકોના મનમાં જે વાત કસાવવાની છે, તે એ છે કે, ક્ષય વિગેરે વ્યાધિઓ મરાડવા માટે—અને ખર્ચ પુછે તો દુનિયાંની કે દુનિયાં બહારની ટાંઠ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્વાભાવ, સ્વાભાવલંબન, આડગ નિશ્ચય, સતત પ્રયત્ન એજ સર્વોત્તમ સાધનો છે. માટે વ્યાધિઓમાંથી મુક્ત થવા અને આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા નીચે લખેલા સાધારણ જાણતા પરંતુ અકસીર ઉપાયોને ધણે લાંબો વખત બરાબર રીતે આચારમાં મૂકો. વિચાર કરવામાં, અને શંકાઓ ઉઠાવવામાં વખત શુભાવતા નહિ. જે ઘડી જાય છે તે અમુલ્ય છે. વિલો અવસર ફરી નહિ મળે.

સૌથી પહેલાં તો ક્ષયને હાલન કરી તેને વધારનાર કારણોમાંથી ખાસ અગત્યનાં જે અગીયાર કારણો આગળ વર્ણવવામાં આવ્યાં છે તે ધ્યાન દઇ ફરીથી વાંચી જઇ તેવાં કારણોને જે-ટલાં અટકાવાય તેટલાં જલ્દીથી અટકાવવાં. અને આવાં ક્ષયનાં મૂળ કારણો અટકતાં, “મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાંખા” એ ન્યાયે મૂળનો નાશ થતાં રોગ સરીરમાં રહી શકતોજ નથી. શરીરનું બળ કમી કરનાર સાધારણ અને નહુવું જણાતું કારણ પણ બેદરકારીથી ચાલુ રહેવા દેવું નહિ. કારણ કે “Constant dropping wears away stones, and little strokes fell gret oaks.”

અર્થાત્—“કુલા ઉપરના દંણુ જે પાકા કાળા પેદાણું,
દોરડીયે છેલ્લય છે એ લેવું એધાણું.”

ભાવાર્થ કે “પાણીનાં ટીપાં હમેશ પડ્યા કરવાથી દંણુ પથરા પણ લસાઇ જાય છે, અને ન્હાના સરખા ધા જે હમેશાં થવા કરે તો ‘ઓક’ જેવું મંજવર ઝાડ પણ આખરે કપાઇ પડી જાય છે.” તો ક્ષય જેવા બચકર વ્યાધિથી જર્જરિત થયેલું શરીર આવી ન્હાની સરખી જણાતી પરંતુ પરિણામે બહુ હાનિકારક ફુટેવોથી નાશ પામે એમાં શી નવાજ છે? તેજ પ્રમાણે વળી શરીરનું આરોગ્ય વધારનાર તમને જણાયલા કુદરતના દરેક ન્હાના મોટા નિયમને બરાબર રીતે અનુસરો. કારણ કે “કાંકરે કાંકરે પાળ બધાય, અને ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય,” એ પ્રમાણે આવા સાધારણ જણાતા નિયમોનું હમેશ પાલન કરવાંથી શરીરમાં જીવન બળ અને શક્તિ ભરાતી જાય છે, અને આરોગ્યમાં વધારો થતો જાય છે આગળ જણાવેલાં ક્ષયનાં અગીયાર કારણો અટકાવવામાં તમને સગવડ પડે માટે તે દરેક વિષે ટુંક સૂચનાઓ નીચે આપું છું:—

૧. ક્ષયનું પ્રથમ કારણ જે બંધકોચ તે અટકાવવા માટે જીવાળની ટાંઠ પણ ખાસ । લેવાની જરૂર નથી. જીવાળની દવાઓ લેવાથી બંધકોચ મટતોજ નથી, એમ વૈદકના લાંબા અનુભવવાળા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો કહે છે. અને તે વાતનો અનુભવ બંધકોચ કે કબજાયાતના વ્યાધિવાળા ઘણા દરદીઓને થયોજ હોય છે. જીવાળની દવાઓ ખાવા કે પીવાથી જલ્દરાગ્નિ વધારે મંદ પડે છે. અને આંતરડાં વિગેરે અવયવો નિર્બળ અને છે. આપણે જીવાળ લઇએ છીએ ત્યારે ઘણા ભરાય તેટલું પાણી જે નિકળે છે, તે ક્યાંથી આવે છે તે તમે જાણો છો? દરેક મનુષ્યના શોલીમાં રહેલો ‘સીરમ’ (Serum) નામનો પાણી જેવો પ્રવાહી પદાર્થ જીવાળ લેવાથી શરીરમાંથી ઝાડા સાથે બહુજ મોટા જગ્યામાં નિકળી જાય છે, અને તેથી શોલી ઘટ્ટ અને ત્રિકારમય બને છે. ‘સેલાઇન’ કે યુકે, ‘ગેરટ્રીક જુસ’ કે જાંબર રસ, ‘બાઇલ’ એટલે પીત્ત, ‘પેન્ટ્રીઆ-ટીક જુસ’ અને ‘ઇટેરનીન જુસ’ એટલે આંતરડાંનો રસ વિગેરે ખોરાક પચાવનાર ઉપયોગી

રસ પણ જુલાય લેવાથી શરીરમાં ખુરી પડે છે. અને તેથી પછી તે બહુ કમી પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. આ કારણને લીધે જુલાય લેનાર સમજાત માણસો પણ જરા સુકાઈ ગયેલા, અશક્ત, અને મંદાગ્નિવાળા થઈ જાય છે; તે પછી ક્ષયના નિર્બળ દરદીઓને તો આવી જુલાયની દવાઓથી કેટલી બધી હાનિ થાય તે સમજી મનુષ્યોના લક્ષમાં તો આવ્યા વિના નહિ જ રહે. આ સંબંધમાં વિદ્યોતના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવવાની જરૂર નથી. એ કે જુલાયની દવાઓ વાપરવાની અત્ર આસ મનાઈ કરવામાં આવે છે, તોપણ તેથી બંધકોશ કે કમજોરતાનો રોગ જેમ અને તેમ જલદી નાબૂદ કરવાની જરૂર ઓછી થતી નથી. બંધકોશને કુદરતી ઉપાયો વડે કેવી રીતે મટાડવો તે બરાબર સમજાવવા માટે તો એક બીજુંજ પુસ્તક લખવું પડે. તેથી અહિં તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે મીડું, મરચું, આંબલી, ખાંડ વિગેરે હાનિકારક મીઝો. વાળા પદાર્થો ક્ષયરોગીના પેટમાંની સખ્ત ગરમીમાં ઉકેલા બેહદ વધારે કરે છે. આવી અસંત ગરમીને લીધે ખોરાક પચાવનાર વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે તેથી ખોરાક બરાબર પચતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાંમાં બેહદ ગરમીને લીધે મળ સુકાઈ જઈ બંધકોશ થાય છે. આવી ગરમીમાં ક્ષયના જંતુઓને પણ વધવું બહુ ફાવે છે, માટે ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી માત્ર શાન્તિદાયક રસવાળા ફુદ્ડ, તથા નારંગી, દાદેમ, લીલી ઘાસ, લીંચુ, વિગેરે ઉપરજ રહેવાથી અને તે વિના બીજું કંઈ પણ પેટમાં ન જ્યા દેવાથી ગમે તેવો જૂનો બંધકોશ પણ જલદી મરી જાય છે. તે ઉપરાંત પેટના અવયવો જળવાન બનાવી કમીજોરતા દૂર કરનાર કેટલીક ખાસ દ્રિયાઓ અને કસરતો છે; જે ઘણી અકસીર અને ઉપયોગી છતાં તેનું અત્ર વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી. ઉડા આસપ્રઆસ લેવાથી પણ ક્ષયમાં વધારો થાય છે. આમ છતાં જરૂર જણાય. તો “એનીમા” કે “હુરા” એટલે “બસ્તી” ની દ્રિયાથી આંતરડાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાથી ઘણુંજ લાભ થાય છે. બંધકોશને લીધે જે આંતરડાંમાં બરાઈ રહેલા મળ કહેવા લાગી તેમાં ફેક્સાને ખાઈ જતાર જીવડા અને ઝેરી અંશોક જેવા પદાર્થો અને વાયુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, જે વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીએ. જે ઉપરથી આ ક્ષયના મુખ્ય કારણોને દૂર કરવાની અત્યંત અગત્ય વાંચકોને સમજાઈ જ દરી. પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હોલના પોતાના કુટુંબના બાઈ વિગેરે ઘણાં સગાં ક્ષયરોગથી મરી ગયાં હતાં અને તે પછી તે ડૉક્ટરને પોતાનેજ ક્ષયરોગ બંધકર ૩૫માં લાગુ પડ્યો હતો. દવાઓ વિગેરે તે વખતે જણાવશા ક્ષયના શ્રેષ્ઠ ઉપાય તેમજે અનભાવી જોયા, અમેરિકાના તે વખતના ક્ષયના પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સારવાર તીવ્રે તે લાંબો વખત રહ્યો, છતાં આખરે મોટા મોટા ડૉક્ટરોની એકઠી મજેલી કમીટીએ એખ્ખી રીતે જણાવ્યું કે ડૉક્ટર હોલ ક્ષયની ઉદ્ધી સ્થિતિએ પડેગ્યા છે, અને તેથી તેમને બચવાની કંઈજ આશા નથી. પરંતુ આ અડગ નિશ્ચયના ડૉક્ટરે એમ જીવવાની આશા છોડી દીધી નહિ. તેજે ક્ષયનાં ખરાં અને મળ કારણો શોધવા માંડ્યાં, તે ઉપરથી તેને જણાવ્યું કે ક્ષયનું સૌથી મોટું કારણ બંધકોશ છે, જે મટાડવાને માટે તેજે “એનીમા” કે “હુરા” એટલે બસ્તીની દ્રિયાથી આંતરડાં પૂરેપૂરાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાની રીત પહેલ વડેલી શોધી કાઢી. મુખ્યત્વે કરીને આ ઉપાધીજ તેજે ક્ષયરોગ તાદન મરી ગયો. ઉત્તમ આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થયું, અને પછી એંથી વર્ષની મોટી વયે તેને જોઈને આશ્ચર્ય પામી ડૉક્ટર વિલસન લખે છે કે “To see him now, a hale, hearty old man, past his eightieth year, weighing over two hundred pounds, full of physical and mental vigor, a giant in intellect at least, it would almost seem as if a miracle had been wrought.”

“ એ’શી વર્ષ ઉપરની ઉમરના આ નિરોગ, બળવાન, ઉત્સાહી, અને વયોવૃદ્ધ મનુષ્ય, જેના શરીરનું વજન પાંચ મણુ કરતાં પણ વધારે છે, જેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પૂર્ણ રીતે ખાલેલી હજી જેવીને તેવીજ છે અને મગજ શક્તિ તો જેની બે હદ છે, એવા આ ડૉક્ટર હેં. લને જેતાં ખરેખર એમજ લાગે છે કે, તેને ક્ષય મટવામાં એક દૈની ચમત્કારજ બન્યો છે.”

૨. ક્ષયનું એક બીજું અગત્યનું કારણ જે પેટની અંદરની બેહદ, ગરમી તેને હમેશ રોગ મટતાં સુધી આજી રાખ્યા કરવાની જરૂર છે. સર્વ ઉત્તેજક, ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી દરદીને દરરોજ એક કલાકઆ જેવા વાસણમાં બેસાડી તેનું પેદું, ડુંદી કે તાંબિ સુધી થંડા પાણીમાં ઘુડે તેટલું પાણી રેડી પેટને ધીમેધીમે મસજવું. આતું “ શીતકટિસ્નાન ” દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે દરરોજ બેથી ચાર વખત અપાય છે, અને તખીયત પ્રમાણે દર વખત દસ મીનીટથી એક કલાક સુધી સ્નાન ચાલુ રખાય છે. આ શીતકટિસ્નાનના ફાયદા અત્રાપ્ત છે. પણ દરદીથી ખભાય તેટલા ટાંકા પાણીનોજ ગુણ છે. ગરમ પાણી નિરૂપયોગી છે, આ સ્નાનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે, બંધોકાશ મટે છે, તાવ અને ઉષ્મર કમી થાય છે, ક્ષયના જંતુઓ વધતા તુરત અટકી આખરે તેઓ નાશ પામે છે, અને ફેફસાં તેથી ખવાઇ જતાં અટકી આખરે નિરોગ બને છે. પરંતુ આ બધા લાભ મેળવવા માટે આ શીતકટિસ્નાન દરરોજ બે ત્રણવાર એ પ્રમાણે મહિનાઓ સુધી નિયમીત રીતે લીધા કરવું જોઈયે. સ્નાનમાંથી ઉકાપા પછી શરીરમાં ગરમાવો કે પરમેવો લાવવા માટે દરદીએ કાંતો ખુદલી હવામાં કસરત કરવી અગર તો નબળા થઇ ગયેલા દરદીએ ખૂબ આહીતે પધારીમાં સુઈ જવું. ક્ષયને માટે આ સ્નાન એક રામબાણુ ઉપાય છે. વધુ માહિતી આ હુક લેખમાં આપી શકાય નહિ. વધારે જાણવા ઇચ્છનારે લેખકને કાગળ લખી પુછાવું.

૩. ઝેરી હવાથી, એટલે ગાંધાઇ રહેલી, તાજ પવનના અવરજવર વિનાની, ખાજ કેમોરી અથવા ડહોતી ચીત્તેમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસવાળી, ધુમાડો, ધુળ, ર તથા ધાતુ કે પથરાનાં ઝીણાં ઉડતાં રત્નકણોવાળી, બહુ માલુસ કે પ્રાણીઓના શ્વાસોચ્છ્વાસથી વિષમય બનેલી, બહુજ ભેજ કે બિનાશવાળી, એમ અનેક રીતે શરીરને નુકસાન કરે તેવી થયેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી અત્યંત હાનિ થાય છે. માટે જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં, ગામ બહાર રહો. શરીરપર પુરતાં કપડાં રાખ્યાથી પછી પવનના ઝપાટાથી જરા પણ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી, પણ લાભજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે. શહેર કરતાં ગામડાની, ગામ કરતાં ગામ બહારની, દેશના અંદરના ભાગ કરતાં સમુદ્ર કિનારાની, નીચા પ્રદેશ કરતાં પર્વત ઉપરની, સામાન્ય ઝાડને બદલે “યુક્લેપ્ટસ” “ પાઇન ” તાડ, ખજુરી, લીંબડો વિગેરે ટ્રેસો વાળી જગાની હવા ક્ષયના દરદીઓ માટે બહુજ વધારે શુભકારક છે. પરંતુ ક્ષયના દરેક દરદીએ પર્વત ઉપર, દરિયા કિનારે, કે પાઇન અને યુક્લેપ્ટસ જેવાં ઝાડ ન્યાં હોય તેવી જગાએ બહુ અડચણો વેડીને પણ જવુંજ નોખ્યે એવું કહેવાનો મ્હારો મુદ્દલ ઉદ્દેશ નથી. જે લોકો બહુ અડચણ વિના તે પ્રાપ્ત કરી શકે, તેઓએ તેનો ખતો લાભ લેવો એટલુંજ માત્ર કહેવાનો ઉદ્દેશ છે. તોપણ ઘરમાં કે બહાર, શિયાળે કે ઉનાળે તેમજ ચોમાસે, રાત્રિએ તેમજ દિવસે, ચોવીસે કલાક શુદ્ધ, ચોખ્ખા હવાને તમારા મુખ બેસવાના ઝોરડામાં આવવા દો. ક્ષયના દરદીને સૂર્યનો પુરતો પ્રકાશ તથા ખૂબ હવા આવે તેવો એક સારો ઝોરડો ઇલાયદો કાઢી અપવેો જાપ્યે. આ ઝોરડામાં બહુ સામાન કે દરદીચર રાખવું નહિ. આ ઝોરડામાં જમીનપર, ખુલ્લો જોયરે, કે ભીંતો ઉપર જરા પણ ધૂળ એકડી થવા

રસ પણ જુલાળ લેવાથી શરીરમાં ખુદી પડે છે. અને તેથી પછી તે ખુદ કમી પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. આ કારણને લીધે જુલાળ લેનાર મજબૂત માણસો પણ જરા સુકાઈ ગયેલા, અશક્ત, અને મંદગતિવાળા થઈ જાય છે; તો પછી ક્ષયના નિર્જન દરદીઓને તો આવી જુલાળની દવાઓથી કેટલી બધી હાનિ થાય તે સમજી મનુષ્યોના લક્ષમાં તો આવ્યા વિના નહિજ રહે. આ સંબંધમાં વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી જનાવવાની જરૂર નથી. જો કે જુલાળની દવાઓ વાપરવાની યાત્ર ખાસ મનાઈ કરવામાં આવે છે, તોપણ તેથી બંધકોશ કે કમજીયાતનો રોગ જેમ અને તેમ જલદી નાબૂદ કરવાની જરૂર ઓછી થતી નથી. બંધકોશને કુદરતી ઉપાયો વડે કેવી રીતે મટાડવો તે બરાબર સમજાવવા માટે તો એક બીજુંજ પુસ્તક લખવું પડે. તેથી અહિં તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે મીડું, મરચું, આંખલી, ખાંડ વિગેરે હાનિકારક વીળો. વાળા પદાર્થો હાયરોગીના પેટમાંની મજબૂત ગરમીમાં ઉકાડો બેઠે વધારો કરે છે. આવી અત્યંત ગરમીને લીધે ખોરાક પચાવનાર વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે તેથી ખોરાક બરાબર પચતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાંમાં બેઠે ગરમીને લીધે મજા સુકાઈ જઈ બંધકોશ થાય છે. આવી ગરમીમાં ક્ષયના જંતુઓને પણ વધવું ખુદ ફાવે છે, માટે ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી માત્ર શાન્તિદાયક રસવાળા દુધ, તથા નારંગી, દાદેમ, લીલી દ્રાક્ષ, લીંબુ, વિગેરે ઉપરજ રહેવાથી અને તે વિના બીજું કંઈ પણ પેટમાં ન જવા દેવાથી ગમે તેવો જૂનો બંધકોશ પણ જલદી મટી જાય છે. તે ઉપરાંત પેટના અવયવો બળવાન બનાવી કમીજીયાત દૂર કરનાર કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ અને કસરતો છે; જે ઘણી અકરીર અને ઉપયોગી છતાં તેનું અત્ર વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી. ઉડા શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાથી પણ ક્ષયદામાં વધારો થાય છે. આમ છતાં જરૂર જણાય. તો “એનીમા” કે “ડુશ” એટલે “ખસ્તી” ની ક્રિયાથી આંતરડાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાથી ઘણાજ લાભ થાય છે. બંધકોશને લીધે જે આંતરડાંમાં બરાઈ રહેલો મજા કહોવા લાગી તેમાં ફેફસાંને ખાઈ જનાર જીવડા અને ઝેરી ઍસીડ જેવા પદાર્થો અને વાયુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, જે વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીએ. જે ઉપરથી આ ક્ષયના મુખ્ય કારણને દૂર કરવાની અત્યંત અગત્ય વાંચોને સમજાઈ જશે. પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હોલના પોતાના કુટુંબના બાઈ વિગેરે ઘણાં સગાં હાયરોગથી મરી ગયાં હતાં અને તે પછી તે ડૉક્ટરને પોતાનેજ હાયરોગ બળંકર રૂપમાં લાગુ પડ્યો હતો. દવાઓ વિગેરે તે વખતે જાણપક્ષા ક્ષયના ક્ષા ઉપાય તેમણે અજમાવી લેયા, અમેરિકાના તે વખતના ક્ષયના પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સારવાર નીચે તે લાંબો વખત રહ્યો, છતાં આખરે મોટા મોટા ડૉક્ટરોની એકઠી મંજૂરી કમીટીએ ચોખ્ખી રીતે જણાવ્યું કે ડૉક્ટર હોલ ક્ષયની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છે, અને તેથી તેમને બચવાની કંઈજ આશા નથી. પરંતુ આ અડગ નિશ્ચયના ડૉક્ટરે એમ જવાબની આશા છોડી દીધી નહિ. તેણે ક્ષયનાં ખરાં અને મજા કારણો શોધવા માંડ્યાં, તે ઉપરથી તેને જણાવ્યું કે ક્ષયનું ક્ષાથી મોટું કારણ બંધકોશજ છે, જે મટાડવાને માટે તેણે “એનીમા” કે “ડુશ” એટલે ખસ્તીની ક્રિયાથી આંતરડાં પૂરેપૂરાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાની રીત પદેજ વહેલી શોધી કાઢી. મુખ્યત્વે કરીને આ ઉપાયથીજ તેનો હાયરોગ ત્યાં મટી ગયો. ઉત્તમ આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થયું, અને પછી એકાદ વર્ષની મોટી વયે તેને લેખને આશ્ચર્ય પામી ડૉક્ટર વિલસન લખે છે કે “To see him now, a hale, hearty old man, past his eightieth year, weighing over two hundred pounds, full of physical and mental vigor, a giant in intellect at least, it would almost seem as if a miracle had been wrought.”

રાત્રે અગાસામાં સુવા ઉપરાંત મીસ ટ્રેન્જ દિવસે ખુલ્લી હવામાં જોડાયું અને તેટલું લાંબુ ચાલતી હવાનો ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલાં ક્ષયનો વ્યાધિ છેક છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યો હતો.

સુદૃઢ આરોગ્યનો મૂળ પાયો અને તેટલી શુદ્ધ હવા શ્વાસમાં લેવી તે છે. ધરમાં સુનારે ઉનાળો, શિયાળો, ચોમાસું સર્વે ઋતુમાં બારી બારણાં ઉઘાડાં મૂકીને મુખું એ આરોગ્યનું રક્ષણ કરતા છે.

અગાસે સુનારે શરીરે પુરતાં વસ્ત્ર પેહેરવા ઓઢવાની જરૂર જણાય તો તેમ કરવું. નાક ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડું રાખવું. માથે મ્હોંટે ઓઢવું એ અત્યંત હાનિ કરનાર છે. અગાસે સુવાથી શરદી થવાની ધારિત શરીરે પુરતાં વસ્ત્ર પેહેરવા ઓઢવાથી પાપા વિતાની છે એમ સિદ્ધ થશે.

“આ ઉપરાંત ક્ષયરોગ થતો અટકાવવાને માટે તથા તે મટાડવાને માટે ઉપયોગીમાં ઉપયોગી સાધન માત્ર ખુલ્લી તાજી હવા છે, એ હાલના પાશ્વાસ વૈદક શાસ્ત્રની એક મોટામાં મોટી શોધ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં હવેથી ક્ષયના દરદીઓની સારવાર માત્ર એજ છે કે તોળી અને ત્યાં સુધી રાતના અને દિવસના, ગમે તેવી હવા હોય અને ગમે તે પ્રદેશ હોય તો-પણ, ખુલ્લી હવામાંજ રહેવું. ક્ષયરોગને માટે ખુલ્લી હવાની સારવાર કરનારી “એડીનબર્ગ સેનીટેરિયમ”ના સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ ડૉક્ટર આર. ડબ્લ્યુ. ફિલિપ સાહેબે બેલ્જિયમમાં સન ૧૮૭૯ ની સાલમાં મજલ્લી ફિઝિયો એડિક્શ એસોસીએશનની બેઠકમાં આ “હવાની સારવાર” Aerotherapy થી રોગ દૂર કરવાની ચોજના સંબંધે ઘણો રસિક અને આસા બરેલો હેવાલ આપ્યો હતો. “એડીનબર્ગ સેનિટેરિયમ”માં દરદીઓ શિયાળાની ઘણીજ ઠંડી હવામાં પણ એવી ખુલ્લી જગામાં સુવે છે કે, સવારના પહોરમાં તેમના બિઝાનાની નીચેથી બરફ વાળી ટાઢવા જોડે એકઠો થાય છે. હવાની સારવાર સંબંધે આ ડૉક્ટર ફિલિપે ત્રણ મુદ્દા રચ્યા હતા. (૧) વિવિધ રચણ પ્રદેશની આબોહવાના સંબંધમાં આથી સારવાર કરવાનો પ્રયોગ સર્વે સામાન્ય રીતે લાગુ પાડી શકાય છે. કેટલાક દેશો એને માટે ખાસ લાયક ગણી શકાય, પરંતુ કોઈ પણ દેશમાં તેનો પ્રયોગ કરવો અશક્ય નથી. (૨) દરેક દરદીના ઓરડામાં તે પ્રયોગ સર્વે સામાન્યરીતે કરી શકાય તેમ છે. સેનિટેરિયમનો ઉપયોગ છે ખરો, પરંતુ ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પોતાનાજ ઘરમાં આ પદ્ધતે સારવાર કરી જોઈ તેનો લાભ મેળવી શકે તેવું છે. (૩) રોગના સંબંધમાં તે પ્રકારની સારવાર એક સંખ્યારીતે લાગુ પડે તેવી છે. ડૉ. ફિલિપ જણાવે છે કે, તેનાં ઘણાંખરાં દરદીઓ તેના આશ્રમમાં દાખલ થયાં તે વખતે, છેક ખરાબ થઈ ગયેલાં ફેફસાંવાળાં હતાં, તોપણ પંદર વર્ષની લાંબી મુદતની “ખુલ્લી હવાની સારવાર” દરમિયાન તેમાંથી કોઈને પણ કાસશ્વાસ, સસણી, ફેફસાંનો વરમ, અથવા ફેફસાંના આગ્ગ્રાદન પડતો તિવ્ર વરમ, એમાંનો એક પણ રોગ લાગુ પડ્યો નહોતો. વળી આ સંસ્થામાં કોઈ રોગ એવો જણાયો નહોતો કે જે ઉડતો યા ચેપી હોઈ ઘણાને લાગુ પડ્યો હોય, અને તેમાં કામ કરનારા માણસોની તંદુરસ્તી ઘણીજ સારી રહી હતી. આ ડૉક્ટર ખાત્રીપૂર્વક એવું જણાવે છે કે, જે શરીરની ગરમી જળવી રાખવા પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે, તો હવાની સારવાર Aerotherapy થી ક્ષયરોગ મટાડવાનો પ્રયોગ અમણિત આખતોને લાગુ પાડી શકાય તેમ છે. આ સ્વચ્છ કરવાનું, પ્રતિકારવાળું, અને મર્મસ્થાન સંજળ કરનાર એક મહત્વનું ધોરણ છે, જેની મદદતા આપણે હજી હાલમાંજ સમજવા લાગ્યા છીએ; આ ધોરણે પ્રયોગ કરવામાં વખત અને નસીબના ઉપર મોયમ આરથા રાખવાનું રહેતું

* શ્રી “ધન્વંતરી” પુસ્તક ત્રીજાના ઓટ્ટોબર માસના અંકમાં-પૃષ્ઠ ૩૫૪ થી એક આ સંબંધી અતિ ઉપયોગી “હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગ” નામનો લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે, તેમાંથી આ ઉતારો લેવામાં આવ્યો છે.

નથી, પણ તે પ્રયોગમાં કુસ્તરતા સાદામાં સાદા નિયમો અને તત્વો પૈકી એકનો ઉપયોગ યોગ્ય રીતે કરવા જેવું છે.

અંગોરી કરવાની—માથે મોઢે ઓઢીને સુવાની ટેવ હિંદુસ્તાનમાં ઘણાક લોકોને હોય છે, માટે બાળકોને ન્હાનપણથી તેવી ટેવ ન પડી જાય તેવી માન્યતાએ કાળજી રાખવી જોઈએ. અને ટેવ પડી હોય તે સુકાની દેવી જોઈએ; આવી રીતે મોઢે ઓઢીને તથા મોઢું તદ્દન ઢાંકી દેખે સુવાથી ફેફસાંમાંથી જે ખરાબ દવા બહાર કાઢી હોય છે તે શ્વાસ લેવાથી પાછી અંદર જાય છે, અને તે ખરેખર હેર સમાન છે.

૪. અપૂર્ણે ને અડધા શ્વાસ લેવા મૂકવાની બહુ નુકસાનકારક ટેવને લીધેજ ક્ષય ધણીવાર પેદા થાય છે. આવી ખરાબ ટેવનાં ઘણાં કારણો છે. એક તો માન્ય તરફથી સાંકડી અને નખળી છાતીને વારસો, ન્હાની ઉંમરમાં બાળકોને ટેકા વિના વળીને ખેંચી કાઢવા તથા વાંચવાની આપ-છી પ્રાથમિક સુજરાતી શાળાઓમાં પાઠવામાં આવતી ફરજ વિગેરે. ન્હાના બાળકોને માટે દરેક નિશાળમાં છાતી સુધી ઉંચાં લખવાતાં અને અદેશવાનાં ટેબલ પુરાં પાઠવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી દેશનાં ઉછરતાં બાળકો છાતીમાંથી વળી ગયેલાં અને સાંકડી છાતીવાળાંજ રહેશે. અને તેમાંથી ઘણાક ક્ષયના પંજામાં સપડાયા કરશે. ક્ષયની શરૂઆતની રીતિમાં જો દરદીએ ઉંચા દીર્ઘ શ્વાસ પ્રવાસ લેવાની ક્રિયા થાક ન લાગે એટલા પ્રમાણમાં કરે તો ધણીજ લાભ થાય છે. વ્યાધિ વધી ગયા પછી બળ કરીને ઉંચા શ્વાસ લેવા જતાં ફેફસાંમાંથી લોહી પડવાનું તથા બીજી રીતે ઉલટું નુકસાન થવાનો સંભવ છે. ક્ષયની છેડી એ અવસ્થામાં આવી ગયેલા દરદીઓની શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરદીને કંઈ પણ શ્રમ આપ્યા શીત્તપ સુધારવાની કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ છે. પરંતુ ચિત્રો અને લખાણ વિવેચન સિવાય તે સમજવી શકાય તેમ ન હોવાથી અત્રે દાખલ કરી શકાય તેમ નથી. આપણે આગળ ઠલી ગયા છીએ કે ફેફસાંની ટોચનો ભાગજ ક્ષયમાં સૌથી પહેલો ખરાબ જાય છે. આનું નુકસાનકારક પરિણામ આવતું અટકાવવા જર્મનીના પ્રખ્યાત ફેફસાંના વ્યાધિના રોગશાસ્ત્રી ડૉ. નીમીઅર, એમ. ડી. એમણે Point Breathing નામની એક બહુ ઉપયોગી પ્રક્રિયા શોધી કઢાડી છે. પરંતુ ચિત્રો વિના, તથા બહુ લખાણ વિવેચન વિના, તે અત્રે સમજવી શકાય તેમ નથી; તે માટે દીક્ષીર છું. ઈશ્વરેચ્છા દશે તો બીજી આદતિમાં આવી જાતની રહી ગયેલી અપૂર્ણતા દુર કરવામાં આવશે.

૫. શોક, ચિંતા, બય, નિરાશા વિગેરેથી શરીર બહુ શોષાય જાય છે. આ વિચારો જ્યાં સુધી ત્યજી દેવામાં નથી આવતા, અને જદામાં આરોગ્યબળ, સુખ શાન્તિ, શુભેચ્છા, આનંદ તથા વિગેરેના પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય વિચારોનું સેવન થતું નથી ત્યાં સુધી ક્ષયનું મૂળ નાશ પામવાનો સંભવ નથી. આવા વિચારો દૂર કરવા માટે પત્રીત્ર, આનંદી અને અક્રિતપરાયણ પુરોનોત્તમ સત્સંગ એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ તથા આહારના પદાર્થોની જાત ઉપર પણ વિચારના સારા નરસાપણનો આધાર છે એમ આપણાં યોગશાસ્ત્રો ચોખ્ખીરીતે જણાવે છે. મીઠું, મરચાં, આમલી વિગેરે રાજસ, તામસ ચીજોનો સમૂહો ત્યાગ કરી દૂધ અને ફળોનાં માત્ર આહાર કરવાથી આ બાળતમાં ધણીજ લાભ જણાશે તોપણ ઉપર સમૃદ્ધ સત્સંગ નામનું સાધન આ બાળનમાં તે સર્વોત્તમ છે.

૬. અયોગ્ય ખાનપાનથી શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી, અને ઉલટું તે નુકસાનકારક ક્યારાથી બરાનું જાય છે એમ આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ. માંસ, માછલાં, દાંડણીવર આદિ, પી, વિગેરે પદાર્થોથી ક્ષયના દરદીઓને કંઈ પણ લાભ થવાને બદલે ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, એ વાત આગળ દેવામાં આવી છે. તેથી આ જગ્યાએ તો ક્ષયના દરદીઓને માટે

કયો ખોરાક સર્વોત્તમ માન્ય પડ્યો છે, તે વાત જણાવવામાં આવશે. સાખીતીમાં મહેંટા મ્હોટા વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવી વાંચનારાઓને હવે કંટાળો આપવો હીક નહિ, એમ ધારી તે પ્રમાણે કહું; પરંતુ હુનિયાનાં હયરોગ માટેનાં મ્હોટાં મ્હોટાં સેનેટરીયમોના અધ્યક્ષોની ાંખા અનુભવ પછી ખાતરીજ થઈ છે કે દૂધ અને રસવાળાં ફળ એજ દરદીને માટે સર્વોત્તમ અને એકસો ઉપાય છે. ક્ષયના દરદીને દર આંધા કે પોણા કલાકે અમ્હોરથી પોણા શેર સુધી દુધ પાવામાં આવે છે. અને દરદીની મર્યાદા કે નિર્જળ લાલતના પ્રમાણમાં, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચોરીસ કલાકમાં ચઢને એકંદર આઠ શેરથી બાર શેર સુધી દુધ આપવામાં આવે છે. ઉકાળેલું અને ખાંડ નાંખેલું દૂધ નિરૂપયોગી અને નુકસાનકારક છે, એ વાત આગળ લખાણ વિવેચનથી સમજાતી ગયા છીયે, તેથી હવે ફરીથી કહેવાની જરૂર નથી, કે ક્ષયના દરદીને તાજું, ઉવું કયાં વગરનું, મોળું દૂધજ આપવું જોઈયે.

ડૉક્ટર બી. જે. કુન્દોલ નામના એક તબીબે જે ઉપાય અનુભવીને બાહરે સુઝ્યો છે, અને જે ઉપાયની અકસીરતા બીજા અનેક વેદ ડૉક્ટરોના અનુભવમાં પણ આવી છે, તેનો ઉપયોગ ગરીબથી તવંગર, દરેક માણસ કરી શકે, અને ઘણું ખર્ચ તેથી લાભજ મેળવે. તેણે પોતાનો ઉપાય પંદર વરસ સુધી સેંકડો દરદીઓ ઉપર અનુભાવ્યા બાદ જાહેરમાં મુકેલો હોવાથી તેમજ તે સહેલો અને સસ્તો હોવાથી કોઈ પણ માણસ તેના ખરાપણા વિશે ખાતરી મેળવી શકશે. એ તબીબના જણાવ્યા પ્રમાણે ક્ષયથી પિડાતા દરદીઓનાં શરીરમાં લોહી તથા ચરબી વધારવાની મુખ્ય જરૂર છે. અને તેનો વધારો કરવા ઔષધોની નહિ પણ કુદરતે આપેલા એક રસાદિષ્ટ ખોરાકની જરૂર છે. તે ખોરાક તે ગાળતું દુધ છે, પણ તે દુધ કેવી જનતવું અને કેવી ગાળતું હોવું જોઈયે તે ઉપર ખાસ મંભાજ રાખવાની અગત્ય છે. માટે દરેક દરદી સાદ સારી અને નિરોગી તાઝાતવાન ગાય પસંદ કરવી જોઈયે. તે ગાયને દરરોજ નવરાત્રી સ્વચ્છ કરી, લોહી તેવું તાજું અને થોડું કુદરતી ગરમ દુધ ક્ષયથી પિડાતા દરદીને દરરોજ પાવું જોઈયે. જેઓ ઘેર ગાય રાખવાની સગવડ ધરાવતા ન હોય, તેઓએ ગાળતું તાજું દુધ લાવી તેવું વાસણ ગરમ પાણીમાં મુકી રાખવાથી તે હુંફાળું રહી શકે છે. આ દુધની ગરમી શરીરની કુદરતી ગરમી કરતાં બહુ ઓછી વધારે નહિ રાખવી એમ જણાવવામાં આવે છે. તેવું ધારોણુ દુધ દરરોજ પીવાથી ક્ષય રક્ત રક્ત ઘટતો જાય છે. દેવલાકોને એવો પ્રશ્ન થશે કે, જેઓને ખોરાક ખાવાની ટેવ હોય, તેઓ માત્ર દુધ ઉપર કેવી રીતે રહી શકશે? તે માટે પ્રથમ થોડા દુધથી શરૂઆત કરવી, એટલે કે, પહેલે દિવસે સવારે અને સાંજે દરદીને દોઢશેર દુધ પાવું. તે દુધ એટલી વખતે બધું નહિ પણ ધીમે ધીમે થોડીક મિનિટો દરમિયાન પીવું. એમ કરતાં દરરોજ દુધનો જથ્થો વધારવા પ્રયત્ન કરવો, અને પચે તો તે ચાર શેર (કે તેથી પણ વધારે) સુધી વધારવું. પણ આ દુધ તાજું અને સ્વચ્છ હોવું જોઈયે, એ હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું. ક્ષયના દરદીઓ આ પ્રયોગ અનુભાવશે તો તેમાં તેઓને કાંઈ પણ નુકસાન ન થતાં લાભજ યજો, વળી એ ઉપાય સસ્તો અને સરલ હોવાથી કોઈને પણ મહેનતમાં ઉતરવું પડે એમ નથી.

દૂધ ઉપરાંત કલકતાના પ્રખ્યાત વેદરાજ અને અને ડૉક્ટર એન. એન. સેન ક્ષયના દરદીઓને દાદમના બીયાનો રસ દરરોજ રમી પ્રમાણે પાવાની ખાસ ભલામણ કરે છે. શ્રી લોહિ-અચારજ પણ કહે છે કે:—

ત્રીન્દ્રોપાન્સાતિપિત્તાન્શયતિ મધુરં દાદિમં ચામલમુળં

કિંચિત્પિત્તાવરોધિશ્ચુતિકાફવર્ધનૌ ચોખ્યં ગ્રાહિં હૃદયં ।

અર્થ—“મીઠું દાદમ પિત્તાંગિક ત્રિદોષને શમાવે છે. ખાડું દાદમ જરૂર ગરમ છે, તે પિત્તને

વધારતું નથી તેમ ઘટાડતું પણ નથી, પણ કંઈ તથા વાચુનો નાશ કરે છે. મીઠું તથા ખાંડ દાદમ આડને રોકે છે તથા હૃદયને હિત કરનાર છે.”

દ્રાક્ષા સાક્ષાત્સુધા તાવન્મયુરા રસપાકયોઃ ।

સપ્તમૂત્રગૃહ્ણતિ સ્તિગ્ધા શુક્રકરી હિમા ॥

તુવરાક્ષિહિતામદાત્મ્યાનિલ પિત્તક્ષતજયસ્યસ્યાન ॥

અસનં કસનં જ્વરં તૃપં સ્વરભેદં મુખતિક્તતાં હરેત ॥

“દ્રાક્ષ સાક્ષાત મધુર છે. તેનો રસ તથા ષાઢ પણ મધુર છે, મૂત્રનું વિસર્જન કરે છે. બારે, સ્તિગ્ધ, વીર્યને વધારનાર અને તાઢી છે; તેમાં તુરાપણું છે, નેત્રને હિતકર છે, મદાત્મ્ય (મધાદિ ગાઢક પદાર્થોના ઉપયોગથી જે રોગ થાય છે તે), વાત, પિત્ત, રક્તક્ષય, ક્ષયરોગ, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ, તરસ, સ્વરભેદ અને મ્હોંમાંની કડવાસ દૂર કરનારી છે.”

વળી ડૉક્ટર ઍક્લીન્સન પણ લીઢી દ્રાક્ષનો તાજે રસ પાવાની બઢામણ કરે છે. ડૉક્ટર કૉરસન “ઓલાઇવ” કુટ બઢુજ વખણે છે, પરંતુ આ ફળ આપણા દેશમાં ઉગાડવામાં આવતાં નથી એ જરા દિલગીરીની વાત છે. તોપણ અમેરિકાની કેટલીક કંપનીઓ પાકાં ઓલાઇવનાં ફળ, રસતામાં આવતાં બગડી ન જાય તેવી રીતે મોકલવાને બંધાય છે, અને તેવી કંપનીઓએ અમેરિકાથી મોકલેલાં ઓલાઇવનાં પાકાં ફળ મ્હારા કુટુંબનાં માણસો તથા કેટલાક મિત્રોએ પણ ખાધ જોયાં છે, અને તે ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ડૉક્ટર વિલ્સન ક્ષય માટે “ઑરેન્જ ક્યૉર”. Orange Cure તી બઢુજ બઢામણ કરે છે. ઑરેન્જ એટલે નારંગીનો તાજે રસ દરરોજ દરદીને ખૂબ પીવા આપવો, જેથી બઢુજ લાભ થવાનો સંભવ છે. વળી ક્ષયના બીજ કેટલાક રોપેશીમાલીસ્ટ ડૉક્ટરો જુદી જુદી જાતનાં ફળ અને શાકમાં વપરાતી વનસ્પતિનો રસ સંભાવડે નીચેની કઢાડી દરરોજ દરદીને પાય છે. દરરોજ નવાં નવાં ફળ, શાક, અને વનસ્પતિની મેળવણી કરી તેનો તાજે રસ દરરોજ કઢીને દરદીને પીવા આપે છે. આ રસને ઉનો કરવા કે તેમાં મીઠું, સાકર કે મરી જેવો કોઈ પણ મસાલો જિલકુલ નાંખવા દેવામાં આવતો નથી. આવી રીતે જુદાં જુદાં ફળ અને વનસ્પતિના રસમાંથી કયું ખાસ તાવ ક્ષયના દરદીને બઢુ લાભ કરે છે, તે હજુ નક્કી થયું નથી; પરંતુ આનો રસ પીવાથી ઘણો લાભ હુંકે મુદતમાં જણાય છે એ વાત લાંબા અનુભવથી સાપ્તીત થઈ ચૂકી છે. જ્યારે દરદીની ખાચનક્રિયા મુઢરે ત્યારે ધીરે ધીરે આવા પ્રવાદી ખોરાકના પદાર્થો ઓછા કરતા જઈ તેની જગ્યાએ બઢામ, ચારોળી, પીસ્તાં, અખચેટ, વિગેરેનો ઉપયોગ યથાચક્તિ વધારતા જવું. આવા મુક્ર મેવામાં શરીરને પ્રુષ્ટ અને નિરોગ બનાવનાર સર્વે તત્વો બઢુજ ઉત્તમરૂપમાં રહેલાં હોય છે. જે બરાબર ખૂબ આવીને મિતપણે એકલો આપો ખોરાક આપમાં આવે તો બઢુજ લાભ થાય છે. અનાજ જેવા રોધેલા ખોરાકની સાથે જ્યારે આવાં ફળો બઢુ ખાવામાં આવે છે ત્યારેજ તેનાથી નુકસાન થયેલું કનચિત જણાય છે. ક્ષયના લગભગ સર્વે દરદીઓને ખોરાક ઉપર બઢુજ અરચી હોય છે, તેથી તેમને ખૂબ આમદ કરીને પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દૂધ અને ફળનો રસ પુરતા પ્રમાણમાં આપ્યા કરવો. ખોરાક તરફની અરચી એ ક્ષયનું એક ચિન્હ છે. તેથી તેની દરકાર ન કરતાં દરદીને આગળ જણાવી ગયા તેટલું દૂધ અને ફળનો રસ ગમે તેમ કરી બઢુ આમદ કરીને પણ પાવો. જે આ પ્રમાણે ધીરજ અને દઢ નિઢયથી પુરતું પોષણ દરદીને આપવામાં આવે છે, તો તેના શરીરનું વચન વધવા માંડી આરોગ્ય મુઢરતું જાય છે, અને પછી ખોરાક ઉપરની રચી પણ વધતી જાય છે.

૯. ક્ષયની નીજ અવસ્થામાં આવી ગયેલા અને બઢુજ અચક્ત થઈ ગયેલા દરદીને તો

કસરત અને અંગમહેનત માદક આવતી નથી. તેવા દરદીઓને તો પૂર્ણ વિત્રાંતિનીજ ખાસ જરૂર છે. પરંતુ પહેલી એ અવસ્થામાંના દરદીઓને માટે તો કસરતની ઘણીજ જરૂર છે. જર્મની, અમેરિકા, ઇંગ્લેંડ વિગેરે દેશનાં સેનીટરીયમોમાં જનાર ક્ષયના દરદીઓને દરરોજ જંગલોમાં પગે ચાલીને ફરવાની કસરત કરાવવામાં આવે છે. ધીરે ધીરે આવા દરદીઓ દરરોજ બપોર પહેલાં આઠ દસ માઈલની મુસાફરી કરી શકે છે. અમેરિકાનાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હોલ્મ્સ્ટ્રુક અને એન. પી. લીલીસ બન્ને જણ પોતાનાં ક્ષય સંબંધિનાં ઉપયોગી પુસ્તકોમાં ક્ષયના દરદીઓ માટે ઘોડા ઉપર બેસી મુસાફરી કરવાની કસરતને દરરોજ લાભ લેવાની ઘણીજ બલામણુ કરે છે, અને તેથી ક્ષયના દરદીઓને શરીરની અંદર કેવા કેવા લાભ થાય છે તે વૈદકશાસ્ત્રને આધારે સમજાવી, પછી ઘોડા ઉપર બેસી દરરોજ લાંબી મજલ સુધી ફરવાનાજ મુખ્ય ઉપાયથી સાજા થયેલા ભયંકર ક્ષયના દરદીઓના ઘણા દાખલાઓ નામ દામ સાથે વર્ણવી જતાવ છે. પરંતુ ચાલવાની, ઘોડાપર બેસવાની કે ગમે તે જાતની કસરત ક્ષયના દરદીને કરાવવામાં આવે તોપણ ધ્યાનમાં એ ખાસ રાખવાનું કે તે કસરતથી તેના શરીરની ગરમી ૧૦૦ ફેરેનહીટથી વધારે થવી ન જોઈયે. કોઇ પણ કસરત કર્યા પછી બરાબર એક કલાક દરદીને સંપૂર્ણ વિત્રાંતિ લેવા દેઇ પછીજ ખોરાક લેવા દેવો.

૮. દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરેના દુર્વ્યસનથી ક્ષયના દરદીઓને અત્યંત નુકસાન થાય છે, એ વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીએ. માટે તેવાં વ્યસન જેમ અને તેમ જાહેરી મૂકી દેવાં જોઈયે. હવે ઉપરાંત પરિશ્રમ કરનાર, બંધ હવામાં આખો દિવસ બસાઈ રહેનાર, આગસ, તથા માંસ અને અયોગ્ય પ્રકારના ખોરાક ખાનારનેજ આવાં દુર્વ્યસનો લાગુ પડે છે. અને તેથી ખાનપાનની આપી કુટેવો છોડી દેનારને દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનાં વ્યસન તથા દેવાં બહુજ સહેલાં લાગે છે, તેમ છતાં પણ આવાં વ્યસનની જાળમાંથી છુટવાને માટે કેટલુંક હૃદય અને હઠ નિશ્ચયની બહુજ જરૂર છે.

૯. અતિ સંયોગ અને હવે ઉપરાંત વિષયવાસનાથી દુનિયાનાં અનેક યુવાન સ્ત્રી પુરુષો અકાળે રોગગ્રસ્ત બની મરણ પામે છે. આ અત્યંત હાનિકારક કુટેવનું કારણ, કાંતો જન્મથીજ મળેલા કુટ સંસ્કાર, ખરાબ સોખત, દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરે વિષયેષ્ઠાને હૃદય ઉત્તેજિત કરનાર વ્યસનો, બહુ મીઠું, મરચાં, આંખડી, ઘી, તેલ, વિગેરે વાળા તથા માંસ, માછલાં આદિ જેવા ખોરાક, એ વિગેરે કારણોને લીધે વિષયેષ્ઠા હવે ઉપરાંત વધી જાય છે, અને તે કુટ કુટેવને વશ થનાર માણસ આખરે નિર્વિચ્છિ બની, ક્ષયરોગી થઇ, મરી જાય છે. આલું શોકજનક પરિણામ આવતું આટલાવવા દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનાં વ્યસન અને તે ઉત્પન્ન કરનાર ઉપર જણાવેલાં કારણુ દૂર કરવાની ખાસ અનિવાર્ય અગત્ય છે.

૧૦. ક્ષયના દરદીએ નેટલી વધારે લેવાય તેટલી ઉંઘ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈયે. પરંતુ તે માટે અધીણ વિગેરેવાળા કોઈ પણ જાતની માદક અને ઝેરી દવા નહિ લેવા ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવે છે. જેમને શાન્ત ઉંઘ પુરતા પ્રમાણમાં ન આવતી હોય તેઓએ શ્રી “ધન્વંતરી” નામના માસિકમાં બીજા વર્ષના ઑગસ્ટ માસના અંકમાં પ્રગટ થયેલા “કંઈ દિશામાં કેવી રીતે સુવું ?” એ સંબંધિતો લાંબો અને બહુ ઉપયોગી, મ્હારો લખેલો લેખ વાંચી જોવો.

૧૧. જ્યાં સુધી જળીયા ટંકાવવાનો મૂર્ખતા ભરેલો અને નુકસાનકારક રિવાજ ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી પ્રજાને આ કારણથી બહુજ નુકસાન થયા કરશે. નીતિની દૃષ્ટિએ જોતાં નિરાગ બાળકોનાં શરીરમાં ગાપતા પરતી બનાવેલી મંદી રસી જોર જૂઠમથી દાખલ કરવાનો, ક્રોધને બીવકુલ હક નથી. જ્યારે આપણા દેશના લોકો આવા બહુ હાનિકારક અને જુલમી રિવાજની વિરુદ્ધ સખ્ત વાંધો ઉઠાવશે ત્યારેજ, જર્મની અને અમેરિકા જેવા સુધરેલા દેશોના

કેટલાક ભાગમાં બન્યું છે તે પ્રમાણે, આપણા દેશમાંથી પણ આ રિવાજ રહેલો પ્રગતિ શરીરો વિષમ બનતાં અટકશે. તોપણ પ્લેગ વિગેરેની નિરૂપણી રસી પોતાનાં શરીરોમાં કદી પણ લાગતી નહિ કરવા દેવાની સર્વ સમજી લેવાને ખાસ ચેતવણી આપવાની આ તક હતું જવા દેશ નહિ. હાલની પ્લેગની રસી પ્લેગને અટકાવવામાં તદ્દન નિષ્ફળ નિવડી છે એટલું જ નહિ પણ આવી રસી મૂકાવનારને ઉલટા કેટલાક રોગો લાગુ પડ્યા છે. બીજી બાજુની રસી પણ તેટલી જ નુકસાનકારક હોય છે.

૧૨. એરી દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાની વિશે વિવેચન આગળ કરવામાં આવ્યું છે, તેથી હવે ફરી અહિં વધારામાં કંઈ પણ લખવાની ખાસ જરૂર નથી. ક્ષય માટેની કોઈ ખાસ દવા જડી નથી, અને તે બલિષ્ઠમાં જડશે એવી આશા રાખી એ બુદ્ધિની બહુ મંદી કે ખોટ સૂચવે છે. માત્ર આરોગ્યના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવું એ જ ક્ષયનો એકલો અને અકરોર ઉપાય છે, જે દુકામાં આ નાનકડા પુસ્તકમાં વર્ણવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. તેથી હવે તો માત્ર એ બોલ એ કહેવાતા છે કે ક્ષયના દરદીઓએ ખાવાની, પીવાની, સૂંધવાની, કે મોળવાની કોઈ પણ દવાનો મુદ્દા ઉપયોગ કરવો નહિ. આવી દવાઓના ઉપયોગથી ક્ષયદાને બદલે ઘણું જ નુકસાન થાય છે, છાતી પર ખસીરટર લગાડવાથી અથવા “કોટન ઓઈલ” મોળવાથી કે ‘આયો-ડાઈન’ એપડવાથી કંઈ પણ બચતો લાભ થવાને બદલે નુકસાન જ થાય છે એમ ઘણા વિદ્વાન ડોક્ટરોનો અનુભવ છે.

૧૩. અસંત પુનરાવર્તે સ્થિતિ વિદ્યુતપ્રવાહથી ક્ષયરોગના દરદીઓને બહુ જ લાભ થાય છે એવો અનુભવ સર્વ મહાન વિદ્યુત ચિકિત્સકોને મળ્યો છે. ડૉક્ટર એચ. એચ. હુલબર્ટ બી. એ., એમ. આર. એસ., એલ. આર. સી. પી. પણ લખે છે કે “આ પ્રકારના વિજ્ઞાનીના ઉપાય બે લાગભાગ ત્રણ ભાગ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો દરેક દરેક દરદીનાં શરીરનું વળત વધ્યા વગર રહેતું જ નથી, અને લગભગ સર્વ ક્ષયરોગીઓને ઘણું જ લાભ થાય છે. આવો લાભ છી રીતે થવા પામે છે, તે નીચે પ્રમાણે સમજાવી શકાય. (૧) આવા ખાસ પ્રકારના વિ-
દ્યુત પ્રવાહ શરીરમાં ફરવાથી ક્ષયના શરીરમાં રહેલા જંતુઓને એટલી તો કંડપથી મોટા થઈ જાય છે કે, તેમ કરતાં તેઓ બહુ જ ટૂંક અને ક્ષીણ થઈ જાય તેમની પ્રત્યેકત્વિત્તિની સાંખા અનુભવથી સા-
પ્રવાહી ખોરાકના પદાર્થો પામે છે. આમ થવાથી આવા ક્ષયના જંતુઓની નવી ઉત્પત્તિ થતી વિગેરેના ઉપયોગ યથાસક્તિ જુના જંતુઓ જાદી નાશ પામવાથી ક્ષયરોગ શરીરમાં આગળ વધતો વનાર સર્વ તત્વો બહુ જ ઉત્તમપ્રવાહની મદદથી શરીરમાં ઇવનમય પરમાણુઓ એટલાં તો બગ-
આવે ખોરાક ખાવામાં આવે પ્રમાણે નિર્બળ બનેલા ક્ષયના જંતુઓને મારી હાલવામાં તેઓ ન્યારે આવાં ફોલો બહુ ખાવામાં પ્રકારના વિજ્ઞાનીના પ્રવાહથી ઓછા નામનો વાયુ બહુ વધારે ક્ષયના લગભગ સર્વ દરદીઓને ખોતુઓનો નાશ કરી શરીરને બગ આપવાનો ગુણુ છે. આ વિગેરે દરિને પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દૂધ ને મળ્યો છે કે બીજા ગ્રામાન્ય ઉપાયો કરતાં આવી બાંતના તરફની આગળ એ કાનું એક ચિન્દ માત્ર ક્ષયરોગીને મળે છે. પરંતુ આ વિજ્ઞાની કોઈ કેટલીક ગાંધી તેટલું દૂધ અને ફળોના રસ મળે અગર પેલી ફેરવાની વિજ્ઞાનીની પેડીમાંથી મળી શકે તેમ ધીરજ અને દૃઢ નિશ્ચયથી પુરતું પોષણનો ઉપયોગ દરદીની સ્થિતિ અનુસાર રોગ મટાડવામાં વધવા માંડી આરોગ્ય સુધરતું જાય છે તે હોય તેના હોય ઘણીવાર આકસ્મિક દાનિ નિપજવાનો ઉ. ક્ષયની નીંજ અવસ્થામાં આ પણ એક અગત્યનો સાધનાર ઉપાય છે તેટલું જ

વાંચકને ખતાવી આપવાનો લેખકનો ઉદ્દેશ છે. આજ સંબંધમાં ડૉક્ટર જી. એસ. બોલ્ટન એમ. ડી. પણ લખે છે કે, The treatment of phthisis by this method has not come into general use, but it is practised with good effect in some of the sanatoria, where it is assisted by abundant food and fresh air... The effect of the High Frequency Current upon the patient is altogether satisfactory. The appetite is improved and the power of digestion increased, and after the first few days there is gain in weight. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “ક્ષયરોગીને આ પ્રકારનો ઉપચાર બહુ સાધારણ વપરાશમાં લે છે કે હજુ આવી ગયો નથી, તોપણ કેટલાંક સેનેટારિયમોમાં પુરતા ખોરાક અને શુદ્ધ હવાથી તાજા હવાની સાથે તે વાપરવામાં આવે છે અને તેનું પરિણામ ઘણું અસરકારક નિવડે છે.....” હાઇ ફ્રીક્વન્સી “વાળા વિજળીના પ્રવાહની અસર દરદી પર બહુજ સતોષકારક થાય છે. ખોરાકપરની રચિ સુધરે છે અને પાચનશક્તિ વધે છે, અને શરૂઆતના થોડાજ દિવસ પછી દરદીના વજનમાં વધારો થાય છે.” વળી આ ઉપચારની એક ખૂબી એ છે કે કસરત વિગેરે સખ્ત દવાઓના ઉપચાર માન બળવાન શરીરના ખગી શકે પરંતુ આ પ્રકારનો વિજળીનો ઉપચાર તો છેક નબળા યથા ગયેલા દરદીને પણ લાજુ થઈ શકે. અને તે છે કે છેક આખરે આવી ગયેલા ક્ષયના દરદીને આ ઉપાય છવાડી શકે નહિ તોપણ તેના અંતના વખતની પીડા પણ ઘણે ભોગે આનાથી ઓછી થઈ જાય છે અને તેથી તે ઓછો રિખાય છે. અને છેવટે આટલું થઈ શકે તે પણ કાંઈ ઓછું નથી.

૧૪. સ્થાપી વિદ્યુતને લે ક્ષયના દરદીના શરીરમાં ભરવામાં આવે તો તેથી પણ ધણેજ લાભ થાય છે. “શુષ્ક વિદ્યુત સ્નાન” આપવાથી ખોરાક પાચન કરનાર અવયવો સતેજ અને બળવાન થાય છે, અને તેથી ખોરાકમાંથી પોષણને ખેતી લેવાની શક્તિ વધે છે. અને આનીજ ક્ષયના દરદીને ખાસ જરૂર છે. કારણ કે ક્ષયમાં એવું બને છે કે રોગની શરૂઆતમાં કેટલીકવાર દરદી બીજાં સાંજાં મનુષ્ય જેટલુંજ કે કવચિત તેમના કરતાં પણ વધારે ખાધને તે છંદવી શકે છે. અને છતાં તેનું શરીર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતું જાય છે. કારણ માત્ર એજ કે શરીરની ખોરાક-માંથી સત્ત્વ શોષણ કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ જવાથી વધાર ખોરાક ખાવા છતાં પણ જરૂર પુરતું પોષણ શરીર મેળવી શકતું નથી. આની અસક્તિ અને વિકાર આ પ્રકારના વિદ્યુત સ્નાનનો ચાલુ ઉપયોગ કરવાથી દૂર થાય છે. ડૉક્ટર એચ. એચ. હાલ્ડર્ને બી. એ., એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે The dry electric bath is useful in cases of depraved nutrition, neurasthenia, over-work, brain-fag and insomnia, anaemia, etc. અર્થાત્ “મંદગતિ, શાન્તતંતુની નિર્બળતા, અતિ પરિશ્રમ, મગ-જતું ખવાઈ જતું, ઉંઘ નહિ આવવી, પાન્ડુરોગ વિગેરે દરદીમાં શુષ્ક વિદ્યુત સ્નાન બહુ ઉપયોગી છે.” તેજ પ્રમાંજે આગળ વધેલા ક્ષયમાં દરદીને છાતીમાં કેટલીકવાર બહુજ થળ અને પિડા ઉપડે છે તે વખતે “વિદ્યુત મંદગતિ” વડે તેનું સહેલાઈથી શાન્તવન થઈ શકે છે.

૧૫. વર્જીપચાર અગર જેને ઇંગ્લેન્ડમાં “ક્રોમોપથી” કહે છે તેના બહુ ઊંડા જ્ઞાન સાથે દરદીની રિયલિ અનુસાર ઉપાય કરવામાં આવે તો એક ધણેજ લાભ થયા વગર રહે નહિ. તેમાં ખાસ કરીને લે “ચર મોલ્યુમ” નામના યંત્રમાં ખેસાડીને કે સુવાડીને પછી દરદીને સૂર-સ્નાન કરાવવામાં આવે તો સારો ફાયદો મળે છે. “ક્રોમોપથી” એક મહાન અધ્યયન વિજ્ઞાન છે,

જેથી તેના વિષે કાંઈ અજ્ઞાન લાગી શકાય નહિ. તેમાંથી દરદીની સ્થિતિ અનુસાર જે છાતી ઉપર લાલ અથવા નારંગી રંગનો પ્રકાશ પાડવામાં આવે અને સુષ્ટી ખાંસી વખતે ઘેરા આસપાસની રંગની એક બાટલીમાં સ્વચ્છ પાણી ભરી તે પર મજબુત ખૂચ મારી તેને સૂર્યના તડકામાં પાંચ દસ કલાક રહેવા દેઈ તે પાણી અધોગ અધોગ પીવા આપવાથી પણ કેટલોક લાભ થવા સંભવ છે. પરંતુ જે દરદીને બલગમ પડતું હોય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નારંગી રંગની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું પાણી દરદીને પાવું.

૧૬. ડાઉસિંગનું “રેડીપટ હીટ અને લાઇટ”નું યંત્ર પણ દરદીને કેટલીક રીતે લાભ કરે છે. તે ઉપરાંત આન્ડોલન યંત્ર, માર્ફિક યંત્ર, અને પીન્ગ ક્રેટલોક કુદરતી સાધનો વડે પણ ક્ષય રોગપર સારી અસર કરી શકાય તેમ છે. પરંતુ તે સર્વ દરદીઓ પોતે ખરિદી પણ શકે નહિ તેમજ તેનો ઊંડા જ્ઞાન અને અનુભવ વગર ઉપયોગ પણ કરી શકે નહિ, તેથી તે વિષે હવે અત્ર વધુ વિવેચન કરવું યોગ્ય નથી. પરંતુ એટલું તો જણાવ્યા વગર મને ચાલતુંજ નથી કે આ ટુંક નિર્જનકમાં જે જે ઉપાયો મેં વર્ણવ્યા છે તે લગભગ સર્વેનો લાભ આપણા દેશના લોકો લેઈ શકે તેવા હેતુથી, “નિચરોપચી” અથવા નૈસર્ગિક-કુદરતી રોગોપચાર વિધાને આધારે દવા વગર સર્વ રોગો (સર્વ દરદીઓ નહિ) ચોક્કસ રીતે મટાડવાની એક સંસ્થા અમદાવાદમાં કાઢવામાં આવી છે, અને તેને “નવચંપનાલય” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

સપ્તરશ્મિ સંબંધમાં એક વાત લખવાની આગળ રહી ગઈ હતી, અને આગળનો ભાગ છોડાઈ ગયા પછી તે સાંભળી માટે અત્રે દાખલ કરવામાં આવે છે તે.

જર્મની દેશના ધાર્લિન શહેરની એક મોટી હોસ્પિટલના વૈદ્યો સુધીના આંકડા ઉપરથી જાણી કાઢવામાં આવી છે કે કસાઈ, મામડાં સાંધ કરનારા, પીપ ધડાવુદા વુદા ધંધામાં નારા, અને દારૂ ગાળનારા એ સર્વમાં દર સો માણસે ૧૦ ટકા ક્ષયનું ક્ષયનું પ્રમાણ. પ્રમાણ આવે છે; બસ બનાવનારામાં સેંકડે ૪૯ ટકા, કાનસ બનાવનારામાં સેંકડે ૬૨ ટકા, સોય પાલીસ કરનારાઓમાં ૧૯ ટકા; અને ચક્રમકમાં કામ કરનારાઓમાં સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષયનું પ્રમાણ આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે સપ્તરશ્મિની બપ્કરતા, તેનાં લક્ષણો, નિદાન અને જુદી જુદી નજી સ્થિતિઓ તથા રોગનું સાધ્ય કે અસાધ્ય સ્વરૂપ પારખવાની રીતો, ક્ષયનાં ખોટાં માની લીધેલાં કારણોનો નિર્ણય અને ખરાં કારણોનું લંબાણ સાથે વિવેચન, બૂલબરેલા અને ખોટા ઉપાયોથી થતું નુકસાન, અને ક્ષયના ખરા અને કુદરતી ઉપાયોનું સત્વિસ્તાર વર્ણન અને તેટલું કુદાંજીમાં પરંતુ બોધદાયક રીતે લખવાનો મહે પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમાં કેટલીક ઉપયોગી બાજોનો કંઈક અડચણોને કીધે દાખલ થઈ ગયા નથી, પરંતુ જે આ નાનકડા ઉપયોગી નિર્જનકની બીજી આશ્ચર્યજનક પદાર પાડવાનો શુભ અવસર ને મને પ્રાપ્ત થશે તો ઘણી ખુશીથી આવી ખામશી દૂર કરવાનો ઉશ્કારાવડથી મુંઝવેલું પ્રયત્ન કરીશ. વ્યક્તિપરત્રે એટલે જુદી જુદી પ્રકૃતિના દરદીઓ માટે સારવાર અને ઉપચારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર મદાર લક્ષમાં છે; પરંતુ તે વિષે આ રમણે લખી શકાય તેમ નથી. પરંતુ બનશે તો બીજી આશ્ચર્યજનક દુનિયાનાં કાયરોગીઓ માટેનાં જુદાં જુદાં સેનિટરીયોમાં ક્ષયની નજી સ્થિતિઓના દરદીઓ કેવી રીતે સારા થયા છે, અને શાપ છે તે વિગતવાર નામ કામ સાથે પ્રસિદ્ધ કરીશ. જે ઉપરથી જુદી જુદી પ્રકૃતિનાં માણસોની સારવારમાં વ્યક્તિપરત્રે શો શો ફેરફાર કરવો પડે છે તે વાંચકોના લગામાં એકવી સડશે. પરમરૂપાણુ પરમાત્મા આ આશ્ચર્યજનક પૂર્ણ કરે એવી અનિમ પ્રાર્થનાસહ આ લેખ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્ભં પીતામ્બરં સફલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંધમ્ ॥

ઘન્દેરવિંદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્તૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી હોમના નામકું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૪ થું.]

માર્ચ ૧૯૧૧.

અંક ૩ જો.

NOT SO BAD.

The Mother said “Beware !

Oh, daughter mine, take care !

You will find that everywhere

Are hateful microbes lurking.

They haunt the atmosphere ;

They lie in wait, I hear,

In-water seeming clear,

For your destruction working.

They are found in books and clothes,

As everybody knows ;

They bring unnumbered woes,

Whenever you chance to strike them.

On whiskered face they hide,

On human lips abide—”

“Why, then,” the maiden cried,

“I think I rather like them.”

M. M. D.

The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By The Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English,
St. Xavier's College.)

(CONTINUED FROM PAGE 11).

SCENE III (*Jim-Enter Diggory.*)

Digg : Good Morning Dr. Stockwell.

Jim : Good Morning. I hope there is nothing serious.

Digg : Doctor I have a great trouble upon my heart.

Jim : Ah, heart disease. (*Surveying him*) I do notice something.
Let me feel your pulse, please,

Digg : But Doctor, there is nothing the matter with me. My trouble is all about my son Charles that is going to school.

Jim : Perfectly right (Still feeling the pulse) I can confirm that you have nothing to fear for yourself and from your healthy pulse I can promise long life to your family for generations to come.

Digg : I thank you for the encouragement but my son Charles forms an exception. What can you do for him?

Jim : Would you explain his case to me?

Digg : The boy is at School but his disease keeps him from studying. He complains of dizziness in the head and pains in the chest from looking at a book for more than five minutes at a time.

Jim : You need not proceed. The case is quite clear to me. I suffered a deal from it myself in my boyhood. It's a sort of epidemic among youthful mankind generally. Indeed the case is so common that we doctors always keep the prescription for it ready on hand. (*Giving a newspaper*) Will you please take the morning paper while I put it up for you. (*As if reviewing the case*). By the way you said the symptoms were weakness of the eyes and stomach, didn't you?

Digg : No:—dizziness in the head and pains on the chest.

Jim: Why, yes; yes; I see. Dizziness in the head and pains on the chest—from over-study.

Digg: (Looking up from his newspaper). Not at all ;—from no study at all !

Jim: Exactly, exactly, just as I thought. (*Digg*. reading and *Jim*. putting up a package at his table and speaking to himself). Dizziness in the head and pains on the chest ! Well it does'nt matter. These are the pills the doctor used to give me for a bad stomach ; and what benefits the stomach will not hurt the head or chest. So here goes. (To *Digg*.) Done already, Sir (handing him the package). Pleasant, safe and effective ; two boxes of sugared pills. You will give your boy two of these pills three times a day : morning, afternoon and evening, and after each such dose he must keep his mind, in healthy activity by applying himself to his books for a whole hour without any interruptions. You understand ; one full hour each time, neither more or less. That is the remedy and I can guarantee its success.

Digg: How long do you think the treatment will last ?

Jim: I can warrant, before you have used up the two boxes you will have noticed a decided change.

Digg: Much obliged to you. (Handing the fee). I understand five rupees are the fee for such a consultation.

Jim: (Taking the fee). Thank you. But let me repeat ; you will kindly see that one hour of serious application follows every dose of two of the pills. The books alone will not do it ; nor the pills. But both together will ensure success.

Digg: I understand. I shall see your directions carried out. Good morning Dr.

Jim: Good morning. (Exit *Digg*). That went off grandly I and five rupees into the bargain.

Why that's more than what the Dr. would give me for a week ! (Another knock at the door). My stars, another call ; Now Jim tow the line again and remember you are the Doctor (calling out) Come in !

(TO BE CONTINUED.)

વૈદ્ય ડૉક્ટરો વિષે કેટલીક કહાણીઓ.

(લેખક તંત્રી.)

(૧) એક માણસને નોકરી ઉપરથી કઢાડી મૂકવામાં આવ્યો ત્યારે તે બોલ્યો, “હવે ખસો પાંચસોના જીવ જશે.” આ ધમકી બેચાર જણે સાંભળી અને તેના શેઠે પોલીસને ખબર આપી. પોલીસે તેને આવી ધમકી આપવા માટે પકડ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું કે “હા, હું એ શખ્તો બોલ્યો, કારણ કે હું ડૉક્ટરનો ધંધો શરૂ કરવાનો વિચાર રાખતો હતો.”

(૨) એક એંશી વરપના ભુદ્ધ વૈદ્યને પૂછવામાં આવ્યું કે, આવી તમારી સરસ તંદુરસ્તી છે તેનું કારણ શું? તેણે જવાબ દીધો કે હું લોકોને દવા આપું છું, પણ હું પોતે કદિ દવા પીતો નથી.

(૩) ફ્રાન્સ દેશમાં અગાઉ એક આધારણુ ચાલુ હતો કે ઉધમાં ડૉક્ટરને જોયો તો બીજો દિવસે તુરત પોતાનું વસીયતનામું કરવું; કારણ કે ઉધમાં ડૉક્ટરને જોયો એટલે મોત નજીક છે એમ તેઓ તે જમાનામાં માનતા હતા.

(૪) એક ડૉક્ટર જર્મની દેશમાં મુસાફરીએ ગયો ત્યારે તેને એક તવંગર જર્મનના ઘરમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તેના જતાં પહેલાં એ નામીયા ડૉક્ટરોને બોલાવ્યા હતા; પણ તેઓ બન્નેમાં મતફેર પડ્યાથી તે તવંગર જર્મનને પેલા મુસાફર ડૉક્ટરને બોલાવ્યો હતો. તે મુસાફર કહે છે કે તે ધનાઢ્ય જર્મનને ઠરાવ કર્યો હતો કે જ્યાં સુધી ત્રણ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોના મત અને ઉપાય એક સરખા મળે નહિ ત્યાં સુધી પોતાના દરદનો ઉપાય કરવો નહિ. તે જર્મન શેઠે એક મોટા ચોપડા રાખ્યો હતો જેના તેણે ચાર ભાગ કર્યા હતા. એકમાં ડૉક્ટરોનાં નામ નિશાની જેની સંખ્યા કુલ ૪૭૭ જેટલી ગોઠવી ચઢી હતી, તે કહેવાં હતાં. બીજા ભાગમાં દરેક વિષે તેમના મત અને ખુલાસા દાખલ કરેલા હતા. આ સવળા મત એકએકથી એક અથવા બીજી બાબતમાં જુદા પડતા હતા, અને સર્વે રીતે મળતા આવે તેના તેમાં ત્રણ મત પણ નહોતા. તેણે પોતાના ચોપડાના ત્રીજા ભાગમાં ૮૩૨ પ્રિન્સીપલ હતારેલાં હતાં અને તેમાં ૧૦૯૫ ઉપાય સુચવેલા હતા. ચોપડાના ચોથા ભાગમાં ડૉક્ટરોને આપેલી જુદી જુદી શીની નોંધ હતી.

(૫) જાપાન દેશમાં અગાઉ એવો કાયદો હતો કે કોઈ પણ ડૉક્ટરના હાથે દરદી મરણ પામે તો તે ડૉક્ટરે કોફીની જણી માટે પોતાના ઘરના એટલા ઉપર સાત દિવસ સુધી એક ફાનસ લટકાવવું, અને એમ દરેક મરણ માટે અડધું ફાનસ લટકાવવું. કહે છે કે તે વેળાના ફ્રેન્ચ એલ્ગીની બાયડી બિમાર પડી ત્યારે તે પોતે ડૉક્ટરને બોલાવવા ગયો, અને કોઈ એવો ડૉક્ટર શોધવા મંડ્યો કે જેના ઘર આગળ એક પણ ફાનસ હોય નહિ. પણ તેણે તો દરેક ડૉક્ટરના ઘર આગળ ફાનસો જગતાં જોયાં. ફરતાં ફરતાં એક ડૉક્ટરના ઘર આગળ ફાનસો યંગેલાં હતાં પણ તેમાં બતી સળગાવેલી નહોતી તેથી તેને દુશ્ચિત્ર સમજીને તેના ઘરમાં તે દાખલ થયો, અને કત્યું કે તમે કહ્યું દુશ્ચિત્ર દેખાઓ છો, કારણ કે તમારા ઘર આગળ એક પણ ફાનસ સળગતું નથી. ત્યારે તે ડૉક્ટરને કાયદાની સખ્તાઈને લીધે ખુલાસો કરવો પડ્યો કે, બાઈ! હું આ ધડી બહારથી ઘરમાં આવ્યો છું માટે મને ફાનસ સળગાવવાનો વખત મળ્યો નથી. પણ ખરી રીતે મારે તો પાંચ ફાનસ સળગાવવાનાં છે, એમ કહી તેણે તુરત પાંચ ફાનસ સળગાવ્યાં. આથી પેશો ફ્રેન્ચ એલ્ગી તેને ત્યાંથી મુઝો મુઝો ગાતીને બીજા કોઈ ડૉક્ટરની શોધમાં નિકળ્યો.

હિંદોજાર માળા.

અથવા

અવનવા રોગોની આગાહીનું અવલોકન.

લેખક-ડક્ટર લવજી માવજી-અમદાવાદ.

(સાંધણુ ગયા અક્ટોબરના અંક ૫૯ ૩૬૫ થી..)

[૭૬ મનહર.]

બોધકોની બુદ્ધિમાં ઉદ્ધારવાનું અંકથું છે
 શુદ્ધિમાં આવ્યા છે ઘણા બાકી બીજા આવશે,
 વાણીના વિશ્વાસવટ ઉત્તરિનો ક્રમ શોધી
 વાળ વજડાવી સુતા જનોને જગાવશે;
 હેતુ રૂળ ને ઉદેશ વેશમાં બતાવી બેશ
 સાંજીએને સહજમાં સાને સમજાવશે,
 રૂપર રચીને ખેંચી લવજી લેકોનું લક્ષ
 હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારો કરાવશે. ૧૩
 નાના મોટા નગરોમાં અચળ નિવાસ કરી
 દીક દાઠ માઠમાં યીએટરો બંધાવશે,
 આર ચિત્રવાળાં પટ જાંખાં ન જણાવ માટે
 વીજળીના દીવા દૂર દેશથી મગાવશે;
 ધ્વજ ને પત્તાકા ધામ ઊપરે ધરાવી ખાસ
 દાંડી દાંડી દરવાજે વાળ વજડાવશે,
 જેમ તેમ કરી જાણ આપીને ગૌતમ નામ
 હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારો કરાવશે. ૧૪
 ખુલ્લો બોચરેથી બોળી નવા બુના ઇતિહાસો
 કવિઓની પાસે તેની કવિતા કરાવશે,
 એક એક રૂપકોના પ્રયોગે અનેક રચી
 પૃથક પૃથક નામ તેહનાં ધરાવશે;
 પડે અનુકૂળ પાઠ કરવાનું ત્રેક્ષકોને
 અધિક ઉદ્ધાર બની ઓપેરા છપાવશે,
 બહુ પરિશ્રમે બેશ પ્રજને બતાવ્યા પછી
 હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારો કરાવશે. ૧૫
 જગતમાં હશે નામ જેટલાં જણીતાં તેનાં
 લવજી સુલેખિનીથી નાટકો લખાવશે,
 અદી વીંછીતણું નાટ્ય નાટ્ય આંગ્યા આંબલીનાં
 આક ધનુરાનાં ભાગ્ય નાટ્યથી ખિન્નાવશે;

લીંબડો કે પીપળાને બૂલી નહિં જાય એ
 આછાં જો રહ્યાં તો એરંગને અનભાવશે,
 ભાવથી ભજવી રાજ પ્રજાને રીઝાવી પછી
 દિંદનો ઉદાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૬
 રામ જેવા રાજ તેને જગમાં જાણત કોણ
 તેહનું તદ્દપ બહુ શુદ્ધિથી ખતાવશે,
 નીતિ રીતિ રેણી કેણી પ્રીતિના પ્રભાવ વડે
 મહીપોના મનપર અમર ઉપાવશે;
 રાજભક્ત પ્રજા અને પ્રજાનો પાળક બૂપ
 અન્યોઅન્ય અને એવું શિક્ષણ સમાવશે,
 રામરાજ કરાવી વધારી સાજ સોઠ વિષે
 દિંદનો ઉદાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૭
 ભક્તિપંથ બૃતગથી જાણીને છું સાર્ધ જતો
 તાજે યવા તેને ચીસે ગાડીઓ ચલાવશે,
 ભક્તોને પડેલાં કટ કૂખે કેવાં નષ્ટ કર્યાં
 પ્રેક્ષકોની દ્રષ્ટે તેની દિશા દરયાવશે;
 સવળ લક્ષ્મી તણાં દર્શનનો લાભ લેઈ
 પતીતો પાવન બની સ્વરજે સિધાવશે,
 અનાથનાનાથ પાસે સહુની કરાવી આજ
 દિંદનો ઉદાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૮
 સ્વાંગને શોભાવા સાર સાધનો અનેક શોધી
 કેનસી રીતિમાં તેની દરજે બળવશે,
 મેલ જેવા કાળા તેને બદારથી બનાવી બેલ
 પીળો રાતો પાઉડર ચોળી પધરાવશે;
 મુઠો હશે આયે તેને જુઠો ન બગાય માટે
 પાની મુધી પોચે એનો ચોટસો ચઢાવશે,
 નરને બનાવી નારી નેહથી નચાવી નાચ
 દિંદનો ઉદાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૯
 હશે પાત્ર નાનું પણ રસ જરૂર જરી
 પ્રાદ નાવકાનો પાદ એકને પગાવશે,
 લટકો મટકો હાવ ભાવ મુખ જોડ કરી
 શૃંગારસરિતા રંગમુખિયે રેલાવશે;
 પને પને “વ-સમેર” વાણીનો વાદવિવાદ
 પ્રેક્ષકોની પાસે ધણી તાજિઓ પગાવશે,
 ઉપાવી ઉર્મજ અંજ ચોગુણો ચઢાવી રંજ
 દિંદનો ઉદાર નાટ્યકારકો કરાવશે.

૧. હેત ને છખીલા. ચતુ વદવી છયધી વાણી
ચાલ ચતુરાંઈ બરી ચાલતાં શિખાવશે,
આજસુ અજાણુ અને ઉદ્ધત આનાડી તેની,
ખાલાંતર રીત બધી બોધી બદલાવશે;
જેવું દેખે તેવું શીખે એતો છે સિદ્ધાંત વાત
અસલ કે'ણીની યાદી ઉરમાં અણાવશે,
ઉઝટ પાલટ કરી સાદાધમાં ભાત બરી.
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૧
૨. સ્વછંદી જનોને શોખ જોવાનો લગાડી નિાચ
મોહક દિયાથી મન એહનું મોહાવશે,
રાગતણા રાગી તેને જાનમાં ગરક કરી
રૂપના રાગીને વેશે વદ્ય વસ્તાવશે;
રસના રસીલા તેને કાવ્ય રસે રિઆવીને
લવજી લાખોનાં ધન ખતે ખરચાવશે,
એ વિના અવર ખીજા હેતુથી હોંશીલા કરી
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૨
- મિતાહારી કરી કરકસરની પાડી ટેવ
ખાતપાન ખર્ચ ખાતે ઓછું ઉધરાવશે,
ધણુ જોડ જો તેને શૂખ પણ લાગે ચોડી
અહાર ઓછેથી જીધ અતિ ઓછી આવશે;
ખાન પાન ઓછાં થતે અંગે પણ ઓછા ધરો
ખાતળા ચવાથી વસ્ત્ર ખાતળે પતાવશે,
એમ અતુકમે ધન ધાનપતો વધારો કરી (૧)
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૩
- રાજસ માયામાં રહી રમત ગમત સાથે
માન પાન પામી ખૂબ આનંદ ઉઠાવશે,
બગીચોમાં બેસી બાગ બગીચામાં માણી મોજ
વાણીના નિલાસમાં સુવાસરો વિતાવશે;
ઉદ્ધારની વાતમાં અધૂરું કશું રે'શે નહીં
લવજી અધાગ શ્રમ લીધો ખર આવશે,
ઉભય પ્રકારે કરી આપતું કલ્યાણ પછી
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૪

(અપૂર્ણ.)



વૈદ્યવિદ્યાનો ઉદ્ધાર અને તેની ખિલવણીની ચર્ચા.

(લખનાર-મુન્શી લક્ષ્મીસાહેબ ખુસાલસાહેબ દક્ષીન-વડવાણ)

સને ૧૯૧૦ નવેમ્બર તા. ૨૧-૨૭ મીએ દિલ્લી મુકામે વૈદ તથા હકીમોનું કોનફરન્સ મળ્યું હતું તેમાં જીનાય સમ્મુલ્લખતીઆ દક્ષીન-ગ્રાક્ટર ગુલામ જુલાની ખાનસાહેબે જુદા જુદા દેશોમાં વૈદકની ખિલવણી ઉપર એક નમૂનેદાર બાપણુ આપ્યું હતું, પણ આપણા તરફના વૈદકીય માસિકોમાં તે કોનફરન્સ વિષેની વધારે હકીકત આપવામાં આવતી નહી હોવાથી ઉપરનું બાપણુ બોધદાયક નાણી તે અત્ર નજીવાવવા રજા લઉં છું.

“કેટલાક મરાઠુર યુનાની હકીમો જેવા કે યુકરાત જાલીનુસ વગેરેનો મત એવો હતો કે વૈદકશાસ્ત્ર એ ઇશ્વરપ્રણીત વિદ્યા છે, અને લાયક વ્યક્તીઓને સ્વપ્ન અવસ્થામાં અથવા ખીજ કોઇ રીતે દેખાડવામાં આવે છે. જાલીનુસ લખે છે કે મને બચ્ચણમાં જિગરનો દુખાવો રહેતો હતો. બહુજ ઉપચાર કર્યા છતાં વ્યાધી કંઈ ઘટ્યો નહીં. એક રાત્રે મને સ્વપ્નમાં કોઇ યુગુર્ગ દેખવામાં આવ્યાં તેણે મને કહ્યું કે “અંગૂઠો તથા આંગળી અંદરની રમતી ફરદ કરાવ.” આવી રીતે બે વખત મને ઉપરાચારી સ્વપ્ન આવવાથી મેં અંગૂઠા તથા આંગળી વચ્ચેની રમતી ફરદ કરાવી ને તે દિવસથી દર્દ પણ ચાલ્યું ગયું.

ખીજા હકીમોનો મત એવો છે કે ઇશ્વરે માણસને અક્ષલ આપી છે અને તેની યુદ્ધિની મહેનતનું ફળ વૈદક-શાસ્ત્ર છે. એટલે ઇશ્વરપ્રણીત નથી. માણસ જાને પોતાની યુદ્ધિ વડે જ્યારે મુશ્કેલી નડે તે દૂર કરવાને કોશીય કરી તેને ખિલવેલ છે. ઇંગ્લેન્ડમાં કહેવત છે કે-જરૂરીયાતથીજ બધી શોધ થાય છે. જેમ જેમ માણસોને તંદુરસ્તી જાળવવાની જરૂરીયાત લાગી તેમ તેમ તેઓ યુક્તીઓ પ્રયોગો શોધતા ગયા અને ઘણા કાળનો અનુભવ એકત્ર થતાં તે દાલ આવી ખિલેલી અવસ્થામાં આવેલ છે અને સમય જતાં મુધારો વધારો થયાંજ કરે છે. જેમકે હાલમાં “એક્ઝ-રીયોલોજી” “જંતુવિદ્યા” ઉપર વિશેષ ધ્યાન ખીંચાઇ રહ્યું છે અને તે વિદ્યા વડે કેટલાક રોગો ઉપર નવું અજવાળું પાડ્યું છે.

દરેકની રીતસર ઉત્પત્તી કઇ કોમથી કરવામાં આવી આ સંબંધે જુદા મત છે. કેટલાક વિદ્વાનો માને છે કે મીસરમાં વૈદકનું પહેલું ખીજ સંપાદ્યું. કેટલાકનું માનવું એમ છે કે યહુદી-ઓએ શરૂઆત કરી. કેટલાક હિંદમાં થઇ એમ કહે છે. કેટલાક યુનાનમાં થઇ એમ કહે છે. એટલે આ વાતના નિર્ણયમાં બહુ મતમતાંતર છે. હાલના યુરોપીયન શોધકોનો એવો મત છે કે મીસર પ્રાથમીક પ્રજાઓના મુધારામાં બહુ આગળ પડતી હતી અને વૈદકશાસ્ત્ર પહેલવેલું એમજો અસ્તીત્વમાં આપ્યું છે.

કેટલાક ઇતિહાસકર્તા આ સમયને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખે છે તે નીચે પ્રમાણે. પહેલો સમય જેમાં વૈદકજ્ઞાનનો આરંભ થયો તે દજરત દક્ષિના સમય પહેલાનો ભાગ. ખીજો સમય દજરત દક્ષિની સાલથી ૧૫૦૦ મા સુધીનો. ત્રીજો પંદરમા સૈકાથી હાલ સુધીનો.

પહેલવેલેમાં મીસરીઓમાં કેવી રીતનું વૈદક જ્ઞાન હતું તેની કુંઠ નોંધ નીચે પ્રમાણે છે.

મીસરમાં વૈદકવિદ્યા.

મજાખરા ઇતિહાસકર્તાઓ એકમત છે કે મીસર દુનીયાની પ્રાથમીક પ્રજા સૌથી આગળ વૈદ્ય છે. હાલમાં મીસરમાં જુનાં-પુરાણો શરૂઆત જે દશમ ગણે હતાં તેને બોદી કાઢાડીને તેમાં

દર્શાયેલા દસ્તાવેજો અને પુસ્તકો હાય લાગ્યાં છે જેમાં મીસરી લોહિતા રીતરીવાજ વિદ્યા હુન-
રતી નોંધો પણ છે. વૈદકને લગતું કેટલુંક જ્ઞાન યો. ફ્લેન્ડર્સે શોધી કહાડેલ લખાણો ઉપરથી
થઈ શકે છે. આ લખાણો ધાસના કાગળ ઉપર લખાયેલાં છે જેને ઇંગ્રેજમાં “પેપીરસ” કહે છે
જેમાં ઇ. સ. પૂર્વે પંદરસો વર્ષની લખેલી એક પ્રત લંડનમાં તથા બીજી બરલીનના મ્યુઝીયમમાં
છે. તેમાં કેટલીક દવાની શોધ ઇ. સ. પૂર્વે ત્રણ હજાર સાતસો વર્ષ ઉપરની છે. બરલીનના મ્યુ-
ઝીયમમાં જે પ્રત છે તેમાં લખેલ છે કે પાદશાહ ઇયોસસ જેનો સમય ઇ. સ. પૂર્વે છ હજાર
વર્ષ ઉપર છે તેણે વૈદકત્વ એક પુસ્તક લખેલ છે. કુંડમાં આ પુસ્તકમાં મીસરની જુની કુનીયાના
વૈદકજ્ઞાન ઉપર પુરતી માહેતી આપેલ છે અને એમ પણ માલૂમ પડે છે કે તે વખતની વૈદક
વિદ્યા તે બહુ તથા યંત્રતંત્ર હતી.

મીસરીયોનું પહેલું માનવું એવું હતું કે રોગ તથા મરણ કુદરતી અને અસાધ્ય નથી. એવી
માન્યતા હતી કે એક વખત છંદગી શરૂ થઈ એટલે તે એમનેએમ રહેવાની ન્યાં મુખી કોઈ અક-
સ્માત કે અડચણ આવે નહીં ત્યાં મુખી તેનો અંત આવવાનું કોઈ કારણ નથી. કોઈ ઇતર રાખસ
કે ઇતર મીનથીજ મરણ નીપજે છે તે ઉપરથી એમની દવા કરવાની રીત પણ જંતર મંત્ર,
જાડો, ટુંકે વગેરે હતો. દવા પણ વિચિત્ર હતી. યુરોપના મ્યુઝીયમમાં ઉપર કહેલ પુસ્તકમાં
આંખવાસ્તે નીચે પ્રમાણે અજબ રીતિની દવા છે આદમીનું મગજ (બ્રેઇન) લઈ તેના બે સમ-
ભાગે કકડા કરી, તેમાંથી એકને ચાદ (મધ)માં મિલાવી જે આંખમાં દઈ હોય તેના ઉપર
માલીસ કરવો. બીજા કકડાને સુકાવી ખૂંચ બારીક પીસી પાણી સાથે મિલાવી સવારે બીમાર
આંખ ઉપર તેનો લેપ કરવો. બીજો આનાથી પણ વધારે વિચિત્ર ઉપચાર છે જે જામ દવા ઉપર
યાને આંખના નમ્મકા ઉપર છે. તે એક મલમનો નુસ્ખો છે. મોરચુથાના મલમની દાખડી બોલીને
તેના ઉપર આ મંત્ર પઢવામાં આવતો હતો. “આવ, મોરચુથાના મલમ, આવ આવ. તું લીલા
મલમ આવ !! તું દેવતા રસતી આંખોમાંથી બને છે તું આવ !! વગેરે વગેરે” પછી આ
મલમને દર્દીની આંખોમાં લગાવવામાં આવતો હતો. આ ઉપચાર સાંભળી આપને તાજુબી
લાગશે પરંતુ આનો અરથો ઉપચાર તો હતું દરતીમાં છે અને આંખના દર્દ મટીને મંત્રને
એક કોરે ચુંકીયે; તો પણ આ મોરચુથાના મલમ હજુ મુખી “કોનીક ગ્રેન્ડુલર ડીઝીઝ” યાને
જુના ખીલ જે આંખમાં થાય છે તેના ઉપર ડાકટરો હકીમો પણ વાપરે છે.

મીસરીઓ હાજતોને પૂરી પાડવા જુલ જુલ દેવતાઓને માનતા હતા. વૈદકના દેવતાનું
નામ “અમહુતપ” એટલે રોગ નાશ કરનાર હતું. આ દેવતાની છબી અથવા ખાવલાને દાદી
સુઝ વિનાનું દેખાડવામાં આવે છે. અમહુતપ એક બાહોશ હકીમ થઈ ગયો છે; પણ મીસરીઓ
માનતા હતા કે તે એક દેવતાનોજ અવતાર હતો અને તેની માનતા ધણી મીસરના શહેરોમાં
ચાલતી હતી. પણ “કમ્બ્રિજ” શહેરમાં તેનું મોટું મંદિર હતું અને ત્યાં ધલાજ માટે ધણે
દરથી લોકો આવતા હતા. અહીંયાં ઉપચારો તારીજ, ગંડા, જાડા વગેરે તથા જડીબુટ્ટીથી
કરવામાં આવતા હતા. આ મહાન વિદ્યાની શરૂઆત આવી રીતે અસંભવ થઈ છે; પણ અદ્યપિ
પર્યંત હિંદુસ્તાન વગેરે દેશોમાં પણ આ રીતથી કામ લેવામાં આવે છે. આવી રીતે શરૂઆત
થઈ પરંતુ રક્તે રક્તે મીસરી લોકોએ જાડ પાલાની દવા પણ શોધી કહાડી. તેઓને ઘણી દવા-
ઓનું જ્ઞાન હતું જેવી કે એલીયો (Aloe) અસ્કીલ (Scilla) અક્સંતતીન, અરીજુ, યૂદીનો
જંતીયાના (Joutain-પાશાજુદ) તેઓ મગ્ગ, ગોળી, જ્વાસર વગેરે વગેરે બનાવી બજારમાં

હતા. અને તેમની દવાઓના નુરૂપા ધણી લાંબા લાંબા હતા. આ લોકોએ આહીરો આહીરો આ વિધા એવી ખિલાવી કે મોટા અમીરો તથા પાદશાહો તેમને મદદ આપવા લાગ્યા અને તેમાં મોટા મોટા હજીમો પણ થયા જેમણે તે વિધાને રીતસર ગોઠવી કાંઈ સામ્રાજીય સ્વરૂપમાં આણી આ વિગેની માહેતી આપણને “રોખુલ ગોવરખ્યાન” એટલે હજીમ “હીરો ડોટસ” પોતાની એશીયાની મફત દરમ્યાન જે માલુમ પડ્યું તેની નોંધ કરેલ તેમાંથી મળી આવે છે. તેણે ધરાન શામ અને મીસરની મુસાફરી કરી હતી. તે લખે છે કે મેં સેંકડો વૈદો દેખ્યા જેમાંના ધણી જુદા જુદા દર્દોમાં બહુજ પ્રખ્યાત હતા. કોઈ મસ્તક રોગમાં પ્રખ્યાત, કોઈ આંખના દર્દમાં પ્રખ્યાત કોઈ દાંતના દર્દમાં પ્રવીણ એમ ધણી સારા હજીમો હતા.

(અપૂર્ણ.)

હિંદિ અમરકોષ.

લેખક. રાજકવિ હર્યદરાયજી.

(અનુસંધાન અંક ૧૦ ના ૧૪ ૩૬૪)

ઈંદ્ર ધનુષ નામ.

ઈંદ્રાયુધ ઝગ્નુરોહિત રૂ, શકધનુ અભિરામ;
મનોબૂમી બનીતાકે પર, અસ્થો અન્ન જુત કામ. ૧૧૮

પર્યાત ઐમાર આપર્વણ નામ.

અવગ્રાહ અવગ્રહ ચક્રે, આવર્ણકો નાંકિ;
વટિ વર્ષ દે શબ્દ મિત્ર, બયો બખાકો કાંકિ. ૧૧૯

આવર્ણણ હેલી નામ.

મુન ધારા સંપાત, દસર હટું આસાર પુની;
નાદિ અમુજતુ કણુ પ્રાંત, કમ નિશિન્દે ગર્જ પ્રગટ બો. ૧૨૦

કહીણ ઉદક નામ.

હરક રૂ વયોવચ હહત દહિન ઉદકે નાંકિ;
અન્નમ્હાદિત હોંતુ રવિ દુર્દિન કહે કવિરાજ. ૧૨૧

આમ્હાદક વાયક નામ.

આહાદન અવિધાન પુની, અંતરધાન રૂ પિધાન;
તીરોધાન વ્યવધા અરૂ, અવધારણુ ધ્રુવ માન. ૧૨૨

વ્યવધા રવિવે હોતુ જગ, હોત વોર સમ ધુધ;
મંદ પાંન જલ ધસન બડ, ટપકત શુદ જલધુડ. ૧૨૩

ચંદ્ર નામ.

હુ ચંદ્ર વિધુ ચંદ્રમા, નિયમણિ અખ્તર દિમાંસુ;
સોમ કાપાકર દગાધર, ઔપનીષ શુભાંસુ. ૧૨૪

ઝાઝા મૃગાંક દિગ્ગજાજ શશી, શશધર હિમ સુરપેય;	
કુમુદબાંધુ શ્રીબાંધુ પુનિ, રાહિનિધવ આત્રેય,	૧૨૫
ઉડુરાજ નૈવાતૃક ર, કલા કલાનિધિ સોધ;	
નક્ષત્રેશ નિશાપતી, આર સુધાંશુ પુનિ હોધ.	૧૨૬
સરદ પૌનકે ચંદ્રી, રસ્મી ચપત ચંદુઓર;	
ચલિહું સખી જહાં કુંજગન, જુમના બટકી હોર.	૧૨૭

ચંદ્રમંડલ નામ.

ખિંચં ઓર મંડલ કહત, ચંદ્રખિંજકે નાંક;	
ઐસે રવિદેશં સમજિકે, ઉચરહું હનિ અભિરામ.	૧૨૮

ચંદ્રખંડ નામ.

અર્ધે ભિત પુનિ ખંડ યહ, સકલ કસાંકો ખંડ;	
પૂર્ણે ખિંજકે પૌનમે, મિના પુર્ણિમા ખંડ.	૧૨૯

ચંદ્રપ્રભા નામ.

નેત્રના કૌસુદિ ચંદ્રિકા, મહર મરીચી નાંક;	
ચંદ્રખિંજ ચંદુઓર કહા, દમકત ધુતિ બલિભંકિ.	૧૩૦

નિર્મળતા નામ.

પ્રસાદ ઓર પ્રમત્તતા, નિર્મળતાકે નામ;	
તોહી પ્રસાદ સરપતે, ઉદિ બસિદે દિવરામ.	૧૩૧

ચિન્હ નામ.

લક્ષણ લાંછન લક્ષમ પુનિ, ચીન્હ કલંક ર અંક;	
લાગ્યો અંક વિધુ ઇંદ્રકો, તકિ કહા કરિહું રંક.	૧૩૨

શોભા નામ.

સુખમા શોભા કાંતિ ધુતિ છખિ મનહર સુસિકાંતિ;	
મોરસુકુટ કટિકાંતી, દેખિ હાડિ બલિ જાતિ.	૧૩૩

હીમ નામ.

મિહિકા મહિકાં હીમ પુની, અવસ્થાય નીહાર;	
તુહિન તુપાર બિચાર કર, કર ઝટપટ અંબાર.	૧૩૪

મોહ હીમ.

સીતલ શીત શિશિર પુની, હિમસંહતિ હિમાની;	
સુધામ જડતન જડ કરત, કંક કંક દંત પિહાની.	૧૩૫

ઉત્તાનપાદ પુત્ર નામ.

ધ્રુવ ઉત્તાનપાદજહિ તેં, અષ્ટીપાદ મંડાન;	
પેં હમ જાનત વિશ્વકો, વિશ્વપતી મંડાન.	૧૩૬

અગસ્તીકે નામ.

મૈત્રાવૃષ્ટી અગસ્તી પુની, કુંભસંભવાં નાંક;	
સોપામુગ પત્ની તસ, મનહર છખિ બલિ જાંક.	૧૩૭

નક્ષત્ર નામ.

ઋષભ તારા તારકા, ઉતુ નક્ષત્ર પિછાન;
શશિ પાવત ખુબી ઋક્ષસે, ઋક્ષ મુદત સશીમાન. ૧૩૮

વિશાખા નક્ષત્ર નામ.

રાધા કહતુ પ્રમાન. કર ઔર વિશાખા નાંઉ;
યદ જોતિપિ નક્ષત્ર હે, જામે શુકન પ્રભાઉ. ૧૩૯

પુષ્ય તથા ધનિષ્ઠા નક્ષત્ર નામ.

પુષ્ય તિષ્ય પુનિ સિદ્ધ યદ, પુષ્ય નક્ષત્ર પ્રમાન;
ઔર ધનિષ્ઠા અવિષ્ઠા, નાંઉ ધનેષા જન. ૧૪૦

પુરુષા ભાદ્રપદ ઉતરાભાદ્રપદ નામ.

પ્રોષ્ટપદા કંધુ કહત કવિ, ભાદ્રપદા હયનામ;
ભક્ષે તીન પદ અપુષ્પદ, હયપદનીકા કામ. ૧૪૧

મૃગશિરશ્ચ નામ.

આમ હાયણી ધર્મવંશ, મૃગ મૃગશિર પુનિ શિર્ષ;
પદવત નહિ કંધુ પાતિ પિય, ભયે અગદુક્ષોંવર્ષ. ૧૪૨
(અપૂર્ણ.)

ઔષાધિનામ માળા.

(પ્રકાશક રાજકવિ હર્યદરાય મુંદરલાલ મુનસી)

(અનુસંધાન આંક ૧૦ માના ૫૮ ૩૭૦ થી)

કુટ શુદ્ધ કદ સોદ્ર ત્રણ, હરતકરત મુખ ઝંન;
હરિદ આલ પ્રકાશજો, ઘર-જો મુન રસ દેન. ૧૪૪

રાસ્તના-નામ-તથા-શુભ.

ઔષાધાર્ણ મુગધા, શ્રેયસિ મુવહા નામ;
યુન્તરસા સુરસા રસા, રસના રસ્યા હામ. ૧૪૫

રાસ્તના સહલિત નાંઉ દસ, પામ્ય તિન્ત ગુર ઉષ્ણ;
કદવાયુજિત શોયદર, ઉદર વ્યાધિદર ત્રણ. ૧૪૬

રન્ત વ્યાધિ પુનિશ્વાસ દર, સદસ બાયુકીપીર;
વમનશમન હેકકી દરન, કદ જ્વરદર મુન વીર. ૧૪૭

નોરવેલ નામ શુભ.

સપોગી વિપનાચિની, ગંધના કુલી નામ;
નકુલેષ્ટા સરસા અર, નાગ મુગધા ધામ. ૧૪૮

બજંગાદી પુનિ નાકુલિ, અષ્ટ નામ પરમાન;
તુરંત નિન્ત દતુ ઉષ્ણ દે, કૃમિ ત્રણ જ્વરદર જન. ૧૪૯

વૃષ્ટિક ભુજંગ કરોળી વિપ, મુપક વીપ કો હારી;
ભાવ કથત હર્ષદ સુનત, યહ ઔપધ હિતકારી. ૧૫૦

નાહાની પીલહીના નામ ગુણ.

અંબા અંબાલિકા, બાલ મુલિકા નામ;
મયૂર વિદ્યા અંબિકા કેશી સહસ્ત્રા કામ. ૧૫૧.
ઔર પ્રથિકા માયિકા, તુરટ પાકકે મધ્ય;
આમ્લ લલુ સીતળી મુરસ, અતીસાર હરસલ.
પિત્ત રૂધિરગદ કદ રમન કંઠ રોગહર જનન;
બાલ મુલિકા ગુન કલો, ગુનહુ અતુર ગુનવાન. ૧૫૩.

તેજળલ નામ ગુણ.

તેજસ્વિની પુનિ તેજવતિ તેજેન્દ્રાં અભિરામ;
તેજની ગુનિજન કહત હૈ, આર નામ ગુનગ્રામ. ૧૫૪.
પાચન ઉષ્ણ કટુ તિક્ત હૈ, રચિકર દીપન સાર;
સ્વાસ કાસ કદ વાયુહર મુખવ્યાધિહર ખાર. ૧૫૫.

માલ કાંકણીના નામ ગુણ.

જ્યોતિષ્ઠા કંગની લતા, પારાવતપદી નામ;
જ્યોતિષ્મતી કટલી અર, પપ્પા કકુંદની કામ. ૧૫૬.
તિક્ત કટુક સારક પુનિ, કદ સખીર હર સોધ;
ઉષ્ણ તિક્ત પુનિ વખનકર, દીપન સ્મૃતિપ્રદ હોધ. ૧૫૭.

કંઠના નામ ગુણ.

પારીભવ્ય ઉપલ અર, વાપ્ય કુટ કે નામ;
ઉષ્ણ સ્નાહ કટુ શુદ્ધપ્રદ, તિક્ત લલુ અભિરામ. ૧૫૮.
વાત વિસર્પ ગદરધીર કો, કટ ર કદ હરસોધ;
સ્તવાકે પતવા કરે, ઔસો કંકુન હોધ. ૧૫૯.

પુષ્કરમુલ કે જે કંઠની જાત છે તેનાં નામ ગુણ.

પુષ્કર પુષ્કરમુલ પુનિ, પદ્મ પત્ર કામ્પીર;
પૌષ્કર ઇતને નામ હૈ, સુનહુ વૃષતિ ધરિ ધીર. ૧૬૦.
તિક્ત કટુક કદવાત હર, શોષ રમન રચિકાર;
શ્વાસ શલકો હરતદે, જ્વરપર હૈ હિતકાર. ૧૬૧.

હાર્દહીના નામ ગુણ.

હેમાન્દા હિમાવતી, હેમશીરી હિતકાર;
પિત્તદુગ્ધા કટુપણ્ણિ કહું, હેમવતી કહુંધારી. ૧૬૨.
કટુઅર સારક ગ્લાનિકર, કમિ કંહુ વિપહાર;
સ્તવાધી કદ પિત્તશમન, ઇતને ગુન આગાર. ૧૬૩.

કાકડારીંગનાં નામ તથા ગુણ.

કકટ શૃંગિ કુલીર પુનિ. વિપાણિકા હૈ નામ;	
અન્નશૃંગી વક્ત્રા અર, કુક્યલનાં અભિરામ.	૧૬૪.
શૃંગી શુનિગ્ન કહત હૈ, તિક્ત ઉષ્ણ ર કથાય;	
કક વાત ક્ષય જ્વરહરત, ઉર્ધ્વ વાત નરહાય.	૧૬૫.
આસ વમન દિક તરશ અર, અરચિ હતાવનહાર;	
શૃંગી બહુ રંગી લીખી, કહલીએ ઉપચાર.	૧૬૬.

કાયકૃળના નામ ગુણ.

સોમવલ્ક કૈટર્થ કુંભિકા, કુસુદિકા નામ;	
કટક્લ પુનિ શ્રીપણિકા, ભદ્રવતી અભિરામ.	૧૬૭
ભદ્રા ઘુરટ રતિક્તકટુ, વાયુ કક જ્વરહારી;	
આમ કાસ ગલ રોગહર, મેહ અર્શ ભય ટારિ.	૧૬૮.

ભારંગી નામ તથા ગુણ.

આહાલુપટિક ભાર્ગિઅર, ભૃગુભવા હૈ નામ;	
પદ્મા કંઠ પુનિકહત, ભારંગી અભિરામ.	૧૬૯.
રક્ષ કટુક પાયન લઘુ, તિક્ત ઉષ્ણ હૈસોષ;	
દીપત ઘુરત ર વાતહર, કાશ આસ કુંભિકાધ.	૧૭૦.
રક્ત શુભ પુનિ સોષકૈ, પીનસ જ્વર હરગત;	
હતને શુન હૈયાદિર્ઘ, ભાજત અંધ પ્રમાન.	૧૭૧.

પાપાણુ ભેદના નામ તથા ગુણ.

ગિરિમિત્ત અર અશ્મઘ્નૈ, મિત્રયાજની નામ;	
પાપાણુ ભેદ આમ્નનામૈ, હીમ તિક્ત શુન ધાગ.	૧૭૨.
ઘુરટ ર ભેદન ત્રણુચમન, જરતી રોધન જન;	
શુનકૃમ્લ પદરી હરત, યોનીરોગ હરઆન.	૧૭૩.
મેહ અર્શ હઠાંગ કૈ, ચમન હરત સુખકંઠ;	
હર્ષ શુન યાગે સરમ, પ્રગટત ઉર આનંદ.	૧૭૪.

ધાવણીના નામ ગુણ.

વન્દી જ્વાલા ધાતકી બહુ પુષ્પી હૈ નામ;	
તામ્રપુષ્પિ પુનિ કુંજરા, ઔર સુમિશ્રા હામ.	૧૭૫.
ધાત્રપુષ્પિ શીર કહત હૈ, ઘુરટ કટક લઘુ સીત;	
મૃદુલ તૃષ્ણા પિતશ્મન, હરે શુ વિપકી બીતિ.	૧૭૬.

(અમ્નમામ.)



ફેનોલોજી-મસ્તિષ્ક વિદ્યા.

(લેખક. પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

મનુષ્યના માથા ઉપર હાથ ફેરવવાથી તેના સ્વભાવ, ગુણ, અવગુણ વગેરેની ખાસત જાણી લેવાની વિદ્યા બાળકના જન્મ પહેલાંજ ગર્ભ સંસ્કાર વખતથી માતાની મનોવૃત્તિ અને-આલસ-લજ્જાના વલણ વડેજ બાળકના શરીરમાં બીજાંકુર રૂપે ઉદ્ભવે છે, તથા જન્મ થયા પછી માતા પિતાની વર્તણૂક, સંસ્કાર, સહવાસ, અવ્યાસ આદિરૂપ જલ સિંચન મળતાં યથાયોગ્ય ખીલી સફળતાને ભેટે છે.

ન્દાના બચ્ચાના માથાનો સ્પર્શ કરતાં તેના વર્તનની બાવી ખાસિયતનું પશું કંઈકે જ્ઞાન મેળવી શકાય છે, બાળકના કોમળ મસ્તક ઉપર વાળ રાખવા અને તેને સ્વચ્છતા સાથે ઝોળી ઝોળી સુધારી સોફ રાખવા કે જેથી માથાનો કોમળ ભાગ શીત તાપ શરદી વગેરેથી જળવાઈ કુદરતી રીતે કંટણ થતો જાય છે. જ્યાં લગી માથાનો ભાગ કંટણ ન થયો હોય ત્યાં લગી બાળકના માથાપર ટપલી કદી મારવી નહીં, નહીં તો તેથી ખીલતા ઉત્તમ જ્ઞાનતંતુઓ દબાઈ જતાં બલિષ્ઠમાં તે બાળક મદાન જ્ઞાનતંતુની સમર્થ શક્તિયોના પ્રતાપ સૌભાગ્યથી બેનશીબ રહેશે.

મનુષ્યના મસ્તક અંદરના બેજનના મસ્તિષ્કજ્ઞાનવેત્તાઓએ આઠ વિભાગ કંઠવી તેમાંના ૪૩ જ્ઞાન તંતુઓ શોધી તે પર પ્રકાશ પાડેલો છે. તે ભાગને ફેનોલોજીકલ નર્વસેન્ટર (Nerve Centers) કહે છે. તે જ્ઞાન તંતુઓના મધ્યકમાં પ્રત્યેક પ્રકારના કુદરતે ગુણો ભરેલા છે, અને તે તે તંતુઓને ઉત્કેરવામાં આવે છે કે તેઓ પોતપોતાની પ્રકૃતિ બતાવી આપે છે; એટલે કે બેજનના મિત્ર મિત્ર ભાગને જો રોગ (Nerves) મારફત જીવન શક્તિ (Vitality) નું આકર્ષણ ગતિવડે હલ્તુક કરવામાં આવે તો તે તે ભાગથી સંબંધ ધરાવતી ગુણ અવગુણની ખાસિયત વિકસીત થઈ તે માનવીને તે ખાસિયત મુજબ વર્તવા દદ કરે છે.

તે આઠ વિભાગ પૈકી પ્રથમ વિભાગમાં—હવસ, સ્ત્રી સંબંધી તથા બાળકો સંબંધીનો અપાર પ્યાર, દંપતિપણનો, મિત્રતાનો, ધરત્યાર તથા સ્વદેશનો પ્યાર આદિ તેમજ જીવન સંબંધી તથા હંદગી બંધાવવાની આતુસ્તા, ધૈર્ય, યુક્તતપરતા, સન્મુખ મોરો કરવાનો અચળ સ્વભાવ, ઉષ્ઠ, ખબરદારી, કાર્ય સાધનની શક્તિ અને ક્ષુધા વગેરે, તથા બેદ ભર્મ વિચાર ગોઠવી રાખવાની ખુબી, મંબાળ બચાવના ઉપાય યોજવાની અસર, બખીલાઈ, કરકસર, લોભ-પૈસાનો બંધાવ ઇલાદિ ખાસિયતો રચાયેલી છે.

બીજા વિભાગમાં—પ્રશંસા સંબંધી લેભ, ખીજા માટે મત બાંધવાવાળા વિચાર, પોતા-પણાનું અભિમાન, મોભો મરતમો મર્યાદા જાળવવાની નિગ્રાસા અને મક્કમ પાણું-ધીરતા-દંદતા ઇત્યાદિનો સમાવેશ છે.

ત્રીજા વિભાગમાં—ન્યાયપરાયણતા, સત્યતા, આશા-ઉમેદ, વિશ્વાસ-શ્રદ્ધા, મજા થવાનો ઉમંગ, આત્મજ્ઞાનનો શોખ, ચમત્કાર કરવા મેળવવાનો લોભ, મંત્ર વિદ્યાની રસિકતા, પ્રજ્ઞ સ્તુતિ ભક્તિ, વડીલ પૂજ્યને માન આપવું અને ધર્મ જ્ઞાન, દયા, દાતારપણું, દ્વિસાસો તથા પરમગુપણા વગેરેની ખાસિયતો સમાવેલી છે.

ચોથા વિભાગમાં—જનાવરતો શોખ, યોજક શુદ્ધિ, સુરપતો પ્યાર, કવિતા, મોજમજદ પ્રભુતા, ટેક, દમામ, તકરાર કરવી, મરકરી હૂમની ચાતુરી, નવી યોજના ગોઠવવી અને હાસ્યવડે મનરંજન કરવાં વગેરે વગેરે આસિયતોનો સમાવેશ છે.

પાંચમા વિભાગમાં—શોધકશક્તિ, અવલોકનશક્તિ, પિઠાન પરીક્ષા, આકાર વિદ્યાન, હસ્ય દીર્ઘ, ન્હાતું મોટું જાણવાની શક્તિ, વળન, લંબાઈ, તોલ માપ આદિ જાણવાનું સામર્થ્ય રંગ ઝોળખવા ચિતરવાનો લેખ, જ્ઞાન આદિ પ્રાપ્ત કરવાની જિજ્ઞાસા અને પ્રત્યેક વસ્તુને યથાયોગ્ય આગ્રામાં રાખવાની આસિયતનો સમાવેશ છે.

છઠ્ઠા વિભાગમાં—જેવા સાંભળવાની અસર, સ્વાદ સુગંધી જાણવાની લાગણી અને દુનિયાની અંદર પરસ્પર બવહાર વધારવાની શક્તિ વગેરેનો સમાવેશ હોય છે.

સાતમા વિભાગમાં—ગણિત-હિસાબની કળા, ભૂમિ, પ્રવાસ, આકાશજ્ઞાનપ્રાપ્તિનો શોખ, જનાવ-તવારીખ, ઇતિહાસ પુરાણ નવા જાણવાની આતુરતા, દિવસ-સમય-પળ આદિ જાણવાની શક્તિ, મધુર દલક, ગાયન વિદ્યાની આપસ, વાણિ વિદ્યાસ, બિન્ન બિન્ન બાપા જાણવા શીખવાની હોશ, વિચારી પ્રકાશમાં વિચાર જૂઠવાની છાયા વગેરેનો સમાવેશ છે.

આઠમા વિભાગમાં—મતઘણ, અસર વિચાર શક્તિ જાણવાની ઇતેમ્મરી, મિલનસાર શક્તિ, મેદ, પરીક્ષા, આત્મજ્ઞાન તથા અન્ય જ્ઞાન વિદ્યાન યંત્ર તંત્ર મંત્ર વડે પ્રાપ્ત કરેલી સિદ્ધિ, વિવેક અને ખુશ પ્રકૃતિ ઇલાહિનો સમાવેશ છે.

આ આઠે વિભાગનાં બિન્ન બિન્ન અસરકારક એકંદર ૪૩ જ્ઞાનતંતુનાં મથકો છે અને તે પ્રત્યેક ઉસ્કેશવાને લીધે પોત પોતાની પ્રકૃતિના ગુણ અવગુણના માર્ગમાં મનુષ્યને દોરે છે. તથા જે જ્ઞાન તંતુ પ્રખળતા પામે તે પ્રમાણે યાદ શક્તિ-વિચાર શક્તિ-શોધક શક્તિ આદિ મગજ શક્તિયોને ખીલવે છે અને એથી તે તે જાણતોમાં ને તે શક્તિવંત પ્રકાશમાં આવે છે; પણ તેને જ્ઞાન તંતુઓને કેવા પ્રકારે ઉસ્કેરી સકાય છે તે સુદો જાણવાની આત્માવશ્યતા છે; અને તેનો દુકમાં ખુલાસો આપીશ કે-મનોખળને સળંગ સંકેશ વડે સતેજ કરી જે જ્ઞાનતંતુ જાણત કરવાની જિજ્ઞાસા હોય તે જ્ઞાનતંતુ તરફ મુરતા લગાવવી જેથી તે તંતુને ફુગરી પ્રાપ્ત થતાંજ તુરત તે સુગંગ થઇ પોત પોતાની અસિયતને અમલમાં આણે.

મેરમેરીઝમના પ્રયોગ દારદો એજ ક્રિયા વડે પશાપાત-લકવા તથા દીવાનાપણાના દર્દીઓ પર પોતાનો પ્રભાવ વધારી તે નિશ્ચિત-ક્રિયા રહિત થયેલા જ્ઞાનતંતુઓને ઉસ્કેરી ને તે દર્દીને દૂર કરે છે.

દરેક મનુષ્યમાં સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ સરખાપણામાં સળંગતા ધરાવનારા હોતા નથી અર્થાત કોઇનામાં વધારે સળંગ તો કોઇનામાં તેથી નિર્જન હોય છે. જેથી ખીલવવામાં તેટલીજ યોગ્યતા ધરાવે છે.

દહાચિન સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ સમાન હોય; તો પણ મનુષ્ય બધપણથી જેવા જેવા ઉચ નીચ સંયોગો વચ્ચે ઉછરે કેળવાય છે તેવા તેવા જનાવો ને આજુબાજુના વિચારોના આલેલન પ્રમાણે તે તે તંતુની શક્તિ ખીલવવામાં ઓછા વધતાપણું ધરાવનાર નીવડે છે.

મદાન યોગેશ્વરી-શોધક-તત્વવેત્તાઓ કે જે અદ્ભુત વિચારશક્તિ ધરાવનારા હોય છે તેઓ પવિત્ર અને એકાંત સ્થળમાં વર્ષોનાં વર્ષો નિવાસ કરી સળંગ વિચારખળ વડે પોતાની ઇન્ડાશક્તિ (Will-Power વિદ્ય પાવર) વડે પોતાની હવનશક્તિને જાગ્રત કરી આત્મામાં રહેલી ઉત્તમ શક્તિયોને ઉત્તેજિત કરવાને વિચાર ખળ વડે મનન (Meditation) કરે છે, જેના લીધે પોતાની હવન સામર્થ્યતામાં આકર્ષણ બળને જે શક્તિ ખીલવવા ઇચ્છે તે શક્તિના

મધ્યક અગાડી પહોંચી ભેજનમાં ઉત્કેરણ વધારે છે એટલે તે શક્તિ ખીલી આવે છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના ઇચ્છાબળ વડે પોતાનામાં રહેલી શુભ શક્તિયોને ઉત્તેજિત કરી ખીલવવા માગે તો તેમ થઈ શકે છે. કિંવાં ‘એનેટ્રીસ્ટ’ અર્થાત્ ‘એનેટ્રાઇઝર’ અગાડી તે પોતાની શક્તિ ઉત્તેજિત બનાવી લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જ્ઞાનતંત્રીઓના મધ્યકે પૈકી કોઈ કોઈ ને વારં-વાર લકવા (જ્ઞાન શૂન્યતા) થાય છે, એટલે કે જ્યારે જ્યારે મનુષ્ય ઉપર અકસ્માત કિંવા અપાર દુઃખ ચિંતા આવી પડે છે અથવા તો ધન-મિત્ર-પ્રારં મનુષ્યોનો નાશ થાય છે કે કોઈ દુઃખો થાય વા પ્રીતિની આશામાં નિરાશા પ્રાપ્ત થાય છે, યાને- પ્રાણ સંકટ અનિવાર્ય અડચણ આવી લાગે છે ત્યારે ત્યારે તે મનુષ્ય એકના એક દુઃખના વિચારોમાં લીન રહેતાં તે તે સંબંધીના જ્ઞાન તંત્રીઓ પર બારે દબાણ થતાં તેમની શક્તિ શૂન્ય મારી જાય તેના લીધે તે ગાંડો-ચિત્તભ્રમિત બની જાય છે; પણ તે દરદ દૂર થઈ પાછું તેને જ્ઞાનવાન બનાવવું હોય તો તે શૂન્ય જ્ઞાનવાળા જ્ઞાનતંત્રીના મધ્યકોને વિચાર બળવડે વૈધ તખ્તીય ઉત્કેરણીને વશ કરી અન્યભેજન મધ્યેના તંત્રીઓને પણ ઉત્તેજિત બનાવી સાક્ષતા વિચારોને દૂર હટાવી નરી બાબતોના વિચારોના સંસ્કારો સતેજ બનાવવા ફતેહમંદ નીવડે છે.

મનુષ્ય પોતે પોતાના વિલપાવરના બળથી કિંવા મનોવૃત્તિને રસ્તે જવાથી અથવા ખતી-લા વિચારથી ભેજનની શક્તિયોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે; પરંતુ તેના જાણવામાં આવતું નથી કે આ શક્તિ કેવા નિયમથી હું ખીલી શકો. એમ થવાનું કારણ એજ હોય છે કે મનુષ્યનું વિચારબળ જે તરફ દોરાય તે શક્તિ ખીલવાનો અવકાશ મેળવી શકે છે. જ્યારે મનુષ્ય મુકર પણાથી અમુક શક્તિનેજ નિશ્ચયરૂપથી અમુક શુભ પોતામાં પ્રકટ થવા માટે ઉત્તેજિત કરવાને માહે છે ત્યારે તેની ‘જીવનશક્તિનો’ પ્રવાહ જીરુસાથી દોડવા લાગે છે જેના લીધે તેની ‘એનરજી’ શરીરભરમાં દોડે છે જેથી તેનું આકર્ષણ વિચારમાં આવેલી શક્તિના મધ્યકમાં પહોંચી તેની મંદ ગતિને સતેજરૂપમાં લાવવા યત્ન કરે છે.

મદ્રાસમાં મસ્તિષ્કવિદ્યાશાસ્ત્રીઓ કંઈક આરા રૂપમાં પ્રકાશિ નિકળે છે અને તેઓ માયાપર હાથ ફેરવતાંજ તે મનુષ્યના શુભ દોષ અને અમુક રોગ વગેરેને જાહેરમાં લાવી શકે છે.

આ વિદ્યા અત્યંત ઉપયોગની છે અને એનો અભ્યાસ વિશેષ રાખવામાં આવે તો મસ્તકના ભેજનમાં રહેલી શુભશક્તિઓ અજ્ઞાપણીરૂપમાં ઉત્તેજિત થઈ અનેક અભિનય અજ્ઞાપ કાર્યો સાધવામાં વિજયવંત થઈ કે; પરંતુ અવશેષની વાત છે કે કિંદની પડતીના લીધે કિંદ આજસ. બેપરવાદને વશ થતાં તમામ શોધપણીની વિચારણાઓ બેઠકારીને તાબે કરી મૂકેલ છે અને એથી અધમાવસ્થાનો જાઓ પેરી પડતીને વરી રહેલ છે.

પ્રિય પાઠકગણ! હાલ તો આ વિષય આટલેથીજ વિરામ પમાડી પુનઃ પ્રશંગવશાત્ ‘તે મસ્તકપર હાથ ફેરવતાં કેવો મસ્તકનો દેખાવ તથા તેમાં ઉત્તતપણાનાં ચિન્હ હોય તો તે તેવા લક્ષણ-શુભદોષવંત છે અથવા અમુક શુભ ખીલવાની શક્તિ છે; પરંતુ તેના ઉદ્યમને ઉત્તેજિત કર્યા વિના સૌભાગ્યને ભેટી શકતો નથી’ વગેરે વગેરે જાણવાની રીતિનો કમ સંવિસ્તર લખી આપને કંઈ નવીન જાણવા યોગ્ય લાભ આપીશ.



વનૌપાધિના અમુલ્ય ગુણો.

(લેખક—તંત્રી.)

ઝાડ, છોડ, પેલા, પાન, ટુલ, ફળ, મૂળની મારફત ખનીજ સહિમાં રહેલા સર્વ વૈદકિય ગુણોનો લાભ વિશુદ્ધરૂપમાં લેખ શક્ય છે. વનસ્પતિ વર્ગનાં મૂળ પર્વતો અને ખડકોની પાર જાય છે, પૃથ્વીનાં જુદાં જુદાં પડોમાં પથરાઈ રહે છે, આપણી પુરાણી પૃથ્વી માતાના અંતરમાંથી પોપક અને વ્યાધિદર ગુણોવાળાં સત્ત્વોને ધાવતા બાળકની પેઠે સુસી લેઈ, તે તત્ત્વોને હવા, પ્રકાશ અને ગરમીવાળા વાતાવરણમાં એવી તો અદ્ભૂત રીતે સખે છે કે પાર્થિવ સ્થૂળ તત્ત્વોની જડતા રસાયણિક ક્રિયાઓને લીધે જરૂરી જતી રહી તેઓ મનુષ્ય જાતના વિવિધ વ્યાધિઓને દૂર કરવાના અમુલ્ય અકસીર ગુણો ધારણ કરે છે. આવી નાણુક અગમ્ય ક્રિયા કોઈ પણ રસાયન શાસ્ત્રી પોતાની પ્રયોગશાળામાં કરી શકવા સમર્થ નથી.

એવું કહેવાય છે કે, કોઈ ઝાડના મૂળની જરા નીચે પરંતુ જરાક એક બાજુપર એક હાડકાનો કટકો દાટવામાં આવે તો તેથી પેલા ઝાડનાં મૂળ પોતાને સીધે રસ્તે જમીને બદલે વાંકાં વળીને પેલા હાડકાને બોળતાં બોળતાં તે તરફ જાય છે, અને તેને બોળી દાટ્યા પછી પોતામાંથી ઝીણી ઝીણી અનેક મૂળાડીઓ કાઢીને પેલા હાડકાની આસપાસ એક જાળની પેઠે ગુંચી દે છે. અને જ્યારે પેલા હાડકામાંથી બધું પોપણ ચૂસાઈ રહે છે એટલે પેલું મૂળ પોતાના અસહનના સીધા રસ્તે જવા માડે છે, અને ધીરે ધીરે પેલા હાડકાની આસપાસની મૂળાડીઓ પણ અદૃશ્ય થાય છે.

આ રીતે કોઈ ગયેલા એક જુના મડલામાંથી કુદરત અગમ્ય રીતે એક મનોહર સુવાસિત પુષ્પ બનાવે છે ! કયો હુંધીવાર રસાયણશાસ્ત્રી આવો અપારકાર કરી શકે છે ? અને છતાં પોતાની અગમ્ય રસાયણ પ્રયોગશાળામાં કુદરત જે અનેક વિધ અપારકારો દરરોજ કરે જાય છે તેની સંખ્યામણીમાં આ કામ કંઈજ નથી. છેડ વનસ્પતિ વિગેરેનાં મૂળાડીમાં પણ ખનીજ પદાર્થો અને ધાતુઓના ઉપયોગી ગુણો ખેચી લેવાની શક્તિ હોય છે, અને અમુક પ્રમાણમાં જમીનમાં રહેલાં સર્વ તત્ત્વોમાંથી પોપણ તેઓ મેળવે છે. એક વિદ્વાન લેખક જણાવે છે કે, વનસ્પતિનો એક નવાઈ જેવો ગુણ તો એ છે કે તેઓ પોતાને ખાસ જરૂરના પોષણના પદાર્થોનેજ બોળીને પસંદ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. ઉદાહરણ વર્ગને પોપણ આપનારાં તરેહ તરેહનાં તત્ત્વો જમીનમાં રહેલાં છે, છતાં મૂળાંધાના ઝીણા રેસા પૃથ્વીની નીચે પથરાઈને પોતાના ઝાડ કે છોડની જાત પ્રમાણે અમુક જાતનાં તત્ત્વોને પસંદ કરીને ચૂસી લેઈ ઉપર મોકલે છે. દરેક જાતની વનસ્પતિ એકજ જાતના ખાતરથી ઉગી શકતી નથી, અને તેજ પ્રમાણે દરેક જાતનાં પ્રાણી એકજ પ્રકારનો ખોરાક ખાઈ જીવી શકતાં નથી. ઘાસ અને ટાંપા રેતી અને ચક્રમાટના મિશ્રજાતી જાતનાં શારી રીતે ઉગી શકે છે.

પોષણની પસંદગી કરવાના વનસ્પતિના આ ગુણને લીધેજ જુદા જુદા છોડમાં જુદા જુદા વૈદકિય ગુણ આવે છે. આપણી પૃથ્વી અમદ્ભૂત તરેહની વનસ્પતિથી છવાઈ રહેલી છે, અને તેમાંની દરેક જાતના ગુણ જુદા જુદા હોય છે, તે એટલે સુધી કે સર્વ રીતે એકજ ગુણવાળાં જ જાતની વનસ્પતિ મળતી કેવળ મુશ્કેલ છે, એ જાનનો જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ

ત્યારે રોગોના ઉપાયો વનસ્પતિ વર્ગના અમર્યાદ ક્ષેત્રમાં શોધવાને બદલે ખતીજ જડ પદાર્થોમાં ખોળનારાનું વર્તન બહુ પ્રથમના પાત્ર જણાતું નથી. આપણા આર્ય વૈદકમાં તેમજ પાશ્ચાત્ય “મેડીસીન મેડીકા”માં બહુ કિમતી ગણાતી અને બહુજ ઉપયોગમાં લેવાતી ધાતુ લોહ અથવા “આયર્ન” પણ ઘણીક જાતની વનસ્પતિ, અતાજ, સાક અને ફળમાં બહુ વિશુદ્ધ ઉપયોગી રૂપમાં રહેલી હોય છે અને તેથી દરદીને લોહ પુરૂં પાડવા માટે ‘ઇનઝોરજેનીક’ તિરંગ-નિર્જીવ જડ ખતીજ લોહની બનાવટો ખવરાવવાની જરૂર રહેતી નથી. લોહની અત્તર વનસ્પતિઓ ઉપર કેવી જાણવા જોગ યાચ છે, તે વર્ણવતાં એક વિદ્વાત લખે છે કે ફ્રાન્સ અને ઇંગ્લેન્ડના ચોકડાં ખડકોવાળા કિનારા ઉપર એક અચંખાબરેલી શોષ કરવામાં આવી છે કે, જે રચને જમીનમાં લોહ હોતું નથી ત્યાં ઉગેલી વનસ્પતિ દિક્ષી અને ચીમગાઈ ગયેલી રહે છે. વનસ્પતિની આવી અસ્વાભાવિક (રોગી) રિયતિ “સલ્ફેટ ઓફ આયર્ન” નું સોલ્યુશન લગાડવાથી દૂર યાય છે. હંરિફોટ ખીન નામના કોણતા છોડને આ પ્રવાહીનું પાણી દરરોજ પીવરાવવાથી તેના દાણા સાઠ ટકા જેટલા વજનમાં વધારે ભારે પાડ્યા. તેજ પ્રમાણે મલબેરી, પીચ, પેર, દ્રાક્ષ, અને ઘઉં વિગેરેને પણ આતું પાણી સીંચવાથી ઘણો લાભ યાય છે. લર્વોગ અને તેજાના છોડના વાવેતરને પણ સલ્ફેટ ઓફ આયર્ન તે વાવેતરની જમીનને પુરૂં પાડવાથી બહુ નવાઈ જેવો ફાયદો થયો છે, અને તેના ઉપયોગથી પાક જલ્દી ઉતરે છે. ફેટલાક છોડમાં લોહના યુલ્ક એટલા મોટા પ્રમાણમાં હોય છે કે તે જલ્દી જલ્પવામાં આવે છે અને જે જમીનમાં લોહ વધારે પાકતું હોય તેથી જમીનમાંથી આવા છોડ લોહને મનુષ્યશરીરને અતુકુગ એવા ઉત્તમરૂપમાં બદલી નાંખે છે કે તેથી ખતાવટ કોઇ પણ રસાયણ શસ્ત્રી પોતાની પ્રયોગશાળામાં બનાવી શકવા સમર્થ નથી. અર્થાત અકરણ-નિરંગ (ઇનઝોરજેનીક) લોહની બનાવેલી અનેક દવાઓ ખાવા કરતાં કુદરતે મનુષ્ય શરીરને માટે ખાસ બનાવેલું વતસ્પતિમાં મળી આવતું લોહ સંકરણ-સાંગ (ઝોરજેનીક) હોવાથી અનેક ઘણું અદિયાતા પ્રકારનું છે. લોહ સિવાય ખીજ પણ ઘણી એક ધાતુઓ વનસ્પતિઓમાંથી મળી આવે છે. “રીબ્યુ સાય-ટીશીક” માં ઇટેલીયા ટરમેલ નામના વિદ્વાનના શબ્દો ટાંકી બતાવવામાં આવ્યા હતા, અને તેના તરજુઓ “લીટરી ડાઇજેસ્ટ”માં પ્રસિદ્ધ થયો હતો કે, “દ્રાક્ષના વેલાનાં પાંદડાંમાં, તમાકુમાં, અને દ્રાક્ષના ફળમાં ‘લીથીઅમ’ Lithium નામની ધાતુ એકઠી યાય છે, ખીજ એક આલ્કલીન ધાતુ જે લીથીઅમની સાથેજ, પરંતુ કમતી પ્રમાણમાં, ઘણું ખર્ચ મળી આવે છે તે તમાકુ, ચઢા, અને દોશીની ઘણીએક જાતોમાં માલુમ પડે છે, અને ખીટ નામના કંદની રાખમાં તે બહુ મોટા જથ્થામાં હોવાથી તે ધાતુ મેળવવાનું તે એક અગત્યનું સાધન યથ, પડે છે. વનસ્પતિઓની રાખમાં અલ્યુમીનમ ધાતુ હોય છે કે નહિ તે જરા સંશય બરેલી વાત છે, પરંતુ લોહ અને મેંગેનીઝનાં ઑક્સાઇડ તો વનસ્પતિમાં હોય છે તે નકીજ છે. લાકડાં, પાંદડાં, અને બદામ-આરોળી વિગેરેનાં બહારનાં છોલાં આપણે બાળીને છીંચે ત્યારે ઘણુંખર્ચ તેમની રાખમાં જરા રતાશવાળો કે લીલાશવાળો રંગ જોવામાં આવે છે. આવી રાખમાં રહેલી રતાશ લોહના ઑક્સાઇડને લીધે અને લીલાશ મેંગેનીઝના ઑક્સાઇડને લીધે હોય છે. ઘણી જાતના છોડમાં જસત રહેલું હોય છે, ખાસ કરીને ‘વાયોલા કહેમોનેરિયા’ નામની વનસ્પતિમાં. ઘણીવાર આવા છોડ બનાં બહુ ઉગતા હોય ત્યાંની જમીનમાંથી આ ધાતુ સારા જથ્થામાં મળી આવે છે. જોમીત, આયોડીત, અને ક્યોરીત, જેઓ મીટલોઇડ કહેવાય છે તે ખીજ અલ્કલાઇટ ધાતુઓની સાથે બજેલાં ફેટલાક, અને ખાસ કરીને દરિયાઈ છોડવામાં માલુમ પડે છે. હજુ પણ દવામાં તેમજ હુન્નર ઉદ્યોગમાં વપરાતું આયોડીત દરિયામાં ઉગતા એક જાતના છોડ.

અન્ય પ્રાણીઓની હિંસા કરી તેમનાં મુકદ્દાનું ભક્ષણ કરવાને પ્રેરાયાં હશે, અને તેથી આવા અસ્વાભાવિક આહારને આલનિકથો હશે. પરંતુ જે પ્રદેશમાં અને જે યુગમાં મનુષ્ય જાતને પોષણ માટે જોઈએ તે સર્વ જાતનાં તત્ત્વો અતિ વિશુદ્ધ રૂપમાં હિંસા કર્યા વગર વનસ્પતિ વર્ગમાંથી સહજ પ્રાપ્ત થતાં હોય તેવા દેશમાં અને તેવા યુગમાં પણ વિના કારણ નિર્દોષ પ્રાણીઓનો પાપી પેટને પોષવા માટે નાશ કર્યા કરવો એ બેહદ મંદ બુદ્ધિ સુચવે છે. આવાં મનુષ્યો કરતાં તો વગડામાં ઉગતા ઉપર વર્ણવેલા જંગલી માંસાહારી છોડ વધારે ગ્રમણ ગણાય કે જેઓ પોતાને જોઈતું પોષણ ખીજી રીતે મળી રહેતો પછી હિંસા કરવાનું નીચ કાર્ય તરફ જાણ ત્યજ દેશે.

વનસ્પતિ વર્ગમાં ખીજી પણ કેટલીક લાગણીની શક્તિઓ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે સૂર્યમુખી ફુલ અને એવાંજ ખીજાં પુષ્પ સવારે સૂર્યોદય વખતે ખીલીને પૂર્વ દિશા તરફ પોતાનું મુખ ફેરવે છે. કુંવાડીયા જેવી એક સામાન્ય વનસ્પતિનાં પાન જેમ જેમ સૂર્ય ભગવાન આકાશમાં ઉઠ્યા ઉઠ્યા ચઢતા જાય છે તેમ તેમ તે પણ બરાબર ખીલીને ટટાર થતાં જાય છે. તથા સાયંકાળે જ્યારે સૂર્ય નમતો જઈ અસ્ત થાય છે ત્યારે તેનાં પાંદડાં જરા ચીમળાઈ જઈ નીચાં નમી જાય છે. વળી ખીજાં કેટલાંક પુષ્પ એવાં પણ હોય છે કે જે પોતાની અતિ નાજુકાઈને લીધે સૂર્યનો સપ્ત તાપ સહન કરી શકતાં નથી, અને તેથી રાત્રિએ મંદ કે તારાઓની શીતલ રશ્મિઓના અમૃતથી પ્રદક્ષ બની ચોપાસ પોતાનો શાન્ત મુવાસ પ્રસારે છે.

ઉપર પ્રમાણે વનસ્પતિવર્ગના કેટલાક જાણુના જોમ શુભો અને વસ્ત્રોનું વર્ણન કરીને હવે એટલુંજ કહેવાનું કે જ્યારે ઉદ્ભિન્ન સૃષ્ટિ આપણી આટલી બધી નજીક છે, અગર તો ખરું કહીએ તો આપણા હિતને માટે કેટલીક કાળજી ધરાવે છે, અને આપણે માટે ઉપયોગી ખનીજ દ્રવ્યોને જૂમિની ભિતરમાંથી જેમી કઢાડીને મનુષ્યોથી કદિ પણ ન પાની શકે તેવું વિશુદ્ધ ઉત્તમ સ્વરૂપ તેમને આપી આપણી સેવામાં હાજર કરે છે, ત્યારે પછી અનેક જાતની જડ કાચી ધાતુઓને જમીનમાંથી ખોળીને ખોદી કઢાડવાની અગર તો કોલસાની કાળા ખાણોના કચરામાંથી એન્ટીફિશીન, એન્ટી પાયરીન વિગેરે ઝેરી ઓપચો બનાવી ખાવાની કઢાકુટ કરી એ બુદ્ધિની ચોડી ખામી સુચવતું નથી.

જડ મનુષ્યોના વિચારો પણ જડ અને હલકા પ્રકારના હોય છે, અને તેમને ખોરાક તથા દવાઓ પણ તેવીજ જાતની પસંદ છે. જડવાદને હમેશાં ધિક્કારની નજરથી જોનાર આપણુ આર્થાવર્તના લોકોએ તો જડ રચણ ઉપાયો કરવા કરતાં સ્કન્ધ વિશુદ્ધ એવા ઉપચારો કરવાનું પસંદ કરવું જોઈએ. જ્યારે વનસ્પતિ વર્ગ જેને આપણે ઉત્તરતો ગણીએ છીએ તે પણ સુખ અને આરોગ્યને માટે જમીનમાંથી બહાર નિકળી હમેશ ઉર્ધ્વ (ઉચી) ગતિ પામવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને આતુરતાથી પોતાનાં પુત્ર તથા પાંદડાં આકાશ તરફ ઉંચાં રાખે છે, ત્યારે મનુષ્યજાતે શા માટે પોતાનાનું મન ઉચ્ચ, સ્કન્ધ, વસ્તુઓ અને દિશા તરફ વાળવાને બદલે નીચે અને નીચે તથા જડમાં જડ પદાર્થોમાં સુખ અને આરોગ્યનાં સાધનો શોધવાની માયાકુટ કર્યા કરવી ?

હુંત્રી વાંડ બીયરે પોતાના એક સંભાષણમાં કહ્યું હતું કે દરેક રચણમાં એવી કેટલીક વનસ્પતિ ઉગેલી હોય છે, કે જેના અતિ ઉપયોગી શુભો મનુષ્યોના જાણુમાં હોતા નથી. એવા અનેક દાખલા દુનિયાંપર બનતા રહે છે કે જે જમીનમાં મરનાર દરદીને - કાલવામાં આવે છે તે જમીન પર ઉગેલી વનસ્પતિજ કદાચ તે માણુસનો જીવ બચાવી શકી હોત, પરંતુ તેમ થવા માટે વનસ્પતિઓના વૈદકિય શુભોનો બહુ અહેાળો ઉડો અને સતત પ્રયત્ન તથા શોધખોળ થયા કરવાની જરૂર છે.

પૂર્વે આર્યાવર્તમાં આયુર્વેદને આધારે વનસ્પતિ વર્ગમાંથી બહુ અમુલ્ય અને અકસીર ઔષધો તૈયાર કરવામાં આવતી હતી. જે કે એ વાત ખરી છે કે આર્યવેદકના ધણાક ઔષધો તારા પામેલા છે, અને હજુ કેટલાક ઔષધો પ્રસિદ્ધિને પામ્યા નથી, તેમજ તે ઔષધોમાં લખેલી કેટલીક વનસ્પતિઓ હાલ મળતી નથી, અગર તો તેના ઔષ્ણખવાવાળા હવે કોઈ રહેલા નજીકના નથી તોપણ કેટલીક વનસ્પતિઓ હજુ પણ જંગલમાં કે ગાંધીને ત્યાં મળી શકે છે, અને તે વનસ્પતિઓમાંથી આપણા આયુર્વેદમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઔષધો તૈયાર કરવામાં આવે છે, છતાંએ ધણીવાર ઔષધોમાં તે ઔષધોનો લખ્યો હોય તેવો ઉત્તમ ગુણ અને રામગણ અકસીરતા આપણા અનુભવમાં આવતાં નથી. આમ ચલાનાં કારણો એક કરતાં વધારે છે. પરંતુ એક ખાસ અગત્યનું કારણ જેના તરફ વર્તમાન કાળમાં બહુજ દુર્લભ કરાતું જોવામાં આવે છે તે તરફ પ્રભુ વર્ણનું ધ્યાન ખેંચાવાની જરૂર છે. આ સંબંધમાં અમે શ્રી ધન્વન્તરીનાં આગલાં પુસ્તકોમાં ધણીવાર ઉલ્લેખ કર્યો છે. દાખલા તરિકે ધન્વન્તરિ માસિકનાં પ્રથમ વર્ષના ત્રીજાજ અંકમાં “પ્રાચીનકાળની આયુર્વેદ વિદ્યા તથા અર્વાચીન કાળની વૈદ્ય વૈદ્યા સંબંધિ વિચાર” એ નામના લેખમાં નીચેની ખિતાનો પણ સમાવેશ કર્યો હતો:—

મહાન રૂપિઓએ વનસ્પતીઓને શુદ્ધ સ્થળમાંથી કારતક માગ્યાર માસમાં જે વખતે વનસ્પતીઓ રસથી ભરપૂર હોય તેવા વખતે અમુક નક્ષત્રોમાં અમુક વખતે તે વનસ્પતીને કંઈ અક્ષત મહી આમંત્રણ કરી આવવું. અને પછી બતાવેલે વખતે તેને લેઈ આવવી. આમંત્રણ વખતે વનસ્પતી આગળ અંત્રજપ કરવાનો અથવા સ્તુતિ કરવાનો વિધિ પણ બતાવેલો છે. અને તેની વનસ્પતી લાવનાર માણસ પણ પવિત્ર હોવાનો અને વનસ્પતીને પવિત્ર સ્થળે રાખવાનો વિધિ પણ કેટલાક ઔષધોમાં તારા જોવામાં આવેલો છે. આથી યથાચાલ લાવેલી વનસ્પતીની ચાલમાં બતાવેલી રીતિએ જ્યારે દવા બતાવવામાં આવે ત્યારે તે કાયદો કરે છે એમ મહાત્મા કહી ગયેલા છે. એમ છતાં ગમે તેવા સ્થળેથી નીચજતીના અપવિત્ર માણસ પાસેથી ગમે તે દિવસે અને વખતે તેની વનસ્પતી મંગાવવામાં આવે ને તેની દવા બતાવવામાં આવે તેના ગુણ યથાચાલ શી રીતે થાય તે સમજી શકાતું નથી. અને તે પ્રમાણે ગુણ ન લાગેથી આગળના ચાલકારો વહેમી હતા—ઔષધોમાં ગળ્યાં કોટલાં છે, ઇલાદિ આરોપો આધુનિક કાળમાં આપણા આર્ય સંતાનોના મુખમાંથી નીકળે છે એ ઓછી ખેદની વાત નથી. કારણ કે પોતે પોતાનો હોય સમજતા નથી ને ખીજા ઉપર મિથ્યા આરોપો મૂકે છે. આજના અર્થ સુધરેલા આર્યજંધુઓ એમ પણ કહેશે કે ‘જમીન ઉપર ઉગેલી ૧૮ વનસ્પતીને આમંત્રણ આપવાથી અને યથાવિધિ લાવવાથી શું ફળ છે? એ ક્યારે મનુષ્યજાતીની પેઢે સમજે છે? અગર કામ કરી શકવા સમર્થ છે?’ આ કહેતું પણ તેમનું બૂઝ બરેણ છે. પરમાત્મા પ્રેમ સ્વરૂપ છે. અને આગળ કહી ગયા પ્રમાણે તે ચરાચરમાં વ્યાપી રહેલા છે તેથી વનસ્પતિ પાસે આપણા ધાર્મ્ય પ્રમાણે કામ કરાવી લેવું હોય તો તેના પ્રત્યે પૂર્ણ પ્રેમ બતાવવો જોઈએ. તેવો પ્રેમ બતાવ્યા સિવાય વનસ્પતીને યજુની માફક કોપાવાના કે કોપાવાના થા કરી ખોદી કે કાપી લાવી તેને ખૂબ જુરસાથી ખાંડી વાટી દવા બનાવવામાં આવે તે કદી પણ ધાર્મ્ય પ્રમાણે કામ કરવાની નથી. એ આગળના મહાત્માઓ સારી રીતે સમજતા હતા: પણ હાલના સમયના કહેવાતા સુધાચવાળાઓ તો એ વાતને કથોગકરિષ્ઠ માને છે તે તેમની મહેરી બૂબ છે. ચોક્કસ મુદ્દન ઉપર સુપ્રસિદ્ધ પ્રેદેસર એક જવા મહાન ગ્રાધકે હજારો વિદ્વાનો વચ્ચે પ્રયોગ કરી સાબિત કરી આપ્યું હતું કે માણસ જાતમાં જેની રીતે મૈત્ર્ય રહેયું છે તેનું ૧૮૬ પદાર્થમાં પણ છે અને મનુષ્યજાતને જેની સુખદુઃખની લામણી થાય છે તેની

જડ પદાર્થને પણ ચાય છે. આપણા આર્ય સાત્ત્વમાં હજારો વર્ષપર આ સંબંધીના લેખો લખાયલા છે; પરંતુ તે તરફ ધ્યાન આપાતું નથી. અને કોઈ તે વાત કહે તો તેને હસી કાઢવામાં આવે છે; પણ તેજ વાત પરદેશના શોધકો કરી બતાવે તો તેને ખરી માનવામાં આવે છે. જેથી હવે વનસ્પતી ગુણધર્મતનો પ્રેમ કે દેવ સમગ્ર શકે છે કે નહીં તે વિષે યુરોપ અમેરીકાદિ ખંડોના પાશ્વત્ય વિદ્વાનોનું શું કહેવું છે તે આ સ્થળે વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર, ગેટ એક બાગમાંના બે શુભાશના છોડ પર પ્રેમ અને દેવ બતાવવાના પ્રયોગ કરી સાબિત કરી આપ્યું છે. તેણે એક બાગમાંના સારામાં સારા બે છોડો પસંદ કર્યા હતા અને તે બન્ને છોડોની કાળજી પૂર્વક માવજત કરવા તેણે તે બાગનું રક્ષણ કરનાર માણીને તાટીક આપી હતી. પ્રોફેસર ગેટ એક છોડ પાસે બેસી તેના ઉપર પૂર્ણ પ્રેમ લાવી તેને દિનપર દિન પ્રવૃક્ષિત અને નિરોગ સ્થિતિમાં રહેવાના સંકલ્પ કરતો હતો. જ્યારે બીજા છોડ પાસે બેસી તેનો નાશ થવાના અને સુકાઈ જવાના સંકલ્પ કરતો હતો. થોડાજ દિવસમાં એવો બનાવ બન્યો કે પ્રેમપૂર્વક જે છોડને પ્રવૃક્ષિત બેવા તે સંકલ્પ કરતો હતો તે છોડ ફાલી પુલી શોભાયમાન થયો ત્યારે બીજો છોડ સુકાઈ ગયો. પ્રોફેસર ગેટ લખે છે કે જે છોડ સામે હું શુદ્ધ સંકલ્પ કરતો હતો તે છોડ એટલો ફાલી પુલિ પ્રવૃક્ષિત થયો હતો કે હું જ્યારે બાગમાં જતો તે વખતે મને એવો ભાસ થતો કે તે મારા ઉપર અત્યંત પ્રેમ બતાવતો હોય અને મને નીચો નમી વંદન કરતો હોય એમ મને લાગતું હતું. તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આપણે વનસ્પતી તરફ પ્રેમની લાગણી બતાવીએ તો તે પણ આપણા તરફ તેની લાગણી બતાવ્યા વિના રહેતીજ નથી.

વનસ્પતિને યોગ્યરૂપમાં, વિધિપૂર્વક અને તેના યજ્ઞ સ્થાનમાંથી લાવવામાં બેદરકારી દરવાથી તે વનસ્પતિના ઔષધ તરિકેના ગુણો બહુજ કમતી થઈ જાય છે એવા નિર્ણયપર યુરોપ અમેરિકા વિગેરે દેશોના ઘણા અનુભવી અને શુદ્ધિમાન ડૉક્ટરોના મત થતા જાય છે. અર્થાત આપણા આર્યવેદકમાં આપણા રૂપિમુનિઓએ હજારો વર્ષ પૂર્વે લખેલા વનસ્પતિને આમંત્રી યથાવિધિ લાવવાના નિયમો તરફ વર્તમાનકાળના પાશ્વત્ય વિદ્વાનો પણ આવના જાય છે, ત્યારે અતિ શોચનિય વાત છે કે આપણા દેશના વૈદ્ય-ગ્રાંધીઓ તે તરફ વધારે અને વધારે દુર્લક્ષ કરતા જાય છે. આ સ્થળે પશ્ચિમના અનેક વિદ્વાનોના અભિપ્રાયમાંથી માત્ર એકનોજ ઉતારો આપવો બસ ગણીશું. ઘણાએક લોકપ્રિય વૈદ્યકર્મચોના લેખક અતિ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર એડવર્ડ બી. પ્રૂટ, એમ. ડી. આ સંબંધમાં કહે છે કે:—

Botanic physicians deserve censure for not being more particular in obtaining *good* herbs and roots. They have often earned an unfavourable reputation by their remissness, when fame would have otherwise been their reward. Gathered in the wrong season of the year they are worthless. Two-thirds of those sold in botanic stores are, on this account, but little better than chips. Then, too, medicinal plants should always be raised and gathered on their native soil. Fishbough very correctly says, that "The vegetation indigenous to any particular climate or locality always bears a relation to the temperature, soil, and moisture prevalent in that locality. The mountains of tropical regions, which rise from a realm of perpetual summer to

an altitude of eternal snow, are clothed at their different elevations by different genera and species of plants, adapted to all the gradations of temperature, from the tropic to the arctic. An artificial transplantation of any of these vegetable forms is either fatal to the latter, or else causes in it a gradual change of constitution until it is fully adapted to its new condition." This change in constitution is a virtual change in medical properties. Those who cultivate, either by transplantation, or sowing seed, any medical plant, in a soil not natural to it, fail to obtain the plant with its full and native properties. Consequently all who raise in a garden, herbs, etc., of every variety, for the market, contribute in a degree to the ill-success of those physicians who purchase them.

ઉપર હાથેલા ઇંગ્રેજ ઉતારાનો બાવાર્ય એવો છે કે સારી જાતની વનસ્પતિ અને મૂળીયાં મેળવવા માટે વધારે ટાળજી નહિ રાખવાના વાંક માટે વનસ્પતિની ખતાવેલી દવાઓ વાપરનારા પૈકી કપકાને પાત્ર છે. જ્યાં તેમને કિર્તિનો ખલ્લો મળવો જોઈએ ત્યાં પોતાની બેપરવાઈને લીધે તેમને પ્રતિજ્ઞાની હાનિ પ્રાપ્ત થઈ છે. ઔષધી તરિકે વાપરવાની વનસ્પતિ વર્ષમાં બિનઋતુએ એકઠી કરવાથી તે નકામી થાય છે. આ કારણુને લીધે ઔરેનીક રોસર્સમાં અથવા કરિયાણું રાખનાર ગાંધીઓની દુકાનોમાં વેચાતી આથી ઔષધી માટેની વનસ્પતિની ચીજોમાંથી કે ભાગે લાકડાનાં છોતરાં કરતાં વધારે ઉપયોગી હોતો નથી. તે ઉપરાંત, વળી, ઔષધીના છોડ તેમના સ્વાભાવિક પ્રદેશમાંજ ઉછેરવા અને સંગ્રહ કરવા જોઈએ. ફ્રીશાઓ નામનો વિદ્વાન ખરૂંજ કહે છે કે કોઈ એક અમુક દેશ કે સ્થળમાં કુદરતી રીતે આપોઆપ ઉગતી વનસ્પતિ તે દેશ કે સ્થળનાં આંખો-દવા, ઉષ્ણતા, જમીન અને બેગની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. ઉષ્ણકટિબંધના પર્વતો જેમને તળાપે નિરંતર ઉનાળો રહે છે અને શિખરો હમેશાં બરફથી ઢંકાયેલાં રહે છે, તેવા પર્વતો પર જુદી જુદી ઉંચાઈએ તરેહ તરેહની બિનબિન વનસ્પતિ સદાકાળ પથરાઈ રહેલી હોય છે, અને તેવા પર્વતના તળાપાથી શિખર સુધીમાં પૃથ્વના સર્વ દેશ પ્રદેશની દવા અને ચરમીના નમૂના હોવાથી તે પર્વત પર જુદી જુદી ઉંચાઈએ ઉગતી વનસ્પતિ ઉષ્ણ, શીત કે સમઘાતોષ્ણ પ્રદેશોમાં લોકોને સરખી રીતે માફક આવે તેથી હોય છે. આથી વિવિધ જાતની વનસ્પતિને તેના મૂળ સ્થાન પરથી ઉપાડીને બીજા કોઈ સ્થળે ઉગાડવાનો પ્રયત્ન કરતાં તે વનસ્પતિ કાંતો નાશ પામે છે, અગરનો બીજો જગ્યાએ તે વનસ્પતિ કઠાય ઉગે છે તોપણ તેની જાત અને ગુણમાં ધીરે ધીરે ઓટસો તો ફેર પડી જાય છે કે તે એક નવાજ દેશમાં ઉગેલી કોઈ નવીજ જાતની વનસ્પતિ જેવી બની રહે છે. વનસ્પતિનું સ્થળાંતર કરવાથી તેના બંધારણમાં આ પ્રમાણે જે ફેરફાર થતો જોવામાં આવે છે તે તેમાં મોઢા પૈકિય ગુણોના મોટા તફાવતને સ્પષ્ટરિતે મળે છે. જે લોકો બીજા દેશોથી વનસ્પતિ ઉપાડી લાવેને જ્યાં તે સ્વાભાવિકરિતે ઉગતી ન હોય તેવા જાગ કે વાડીમાં રોપીને અગર તો બીમાં વાવેને કોઈ પણ જાતની વનૌષધી ઉગાડે છે, તેઓ તેમ કરવાથી તે વનસ્પતિના મૂળ અને ખગ્ગ ગુણોનો લાભ મેળવી શકતા નથી. આથી કરીને જેને લોકો જાતરમાં વેચવા માટે જનજનતની ઔષધીઓ પોતાના બાગમાં ઉછેરે છે તે તે બધા લોકો ફેરફાર પ્રમાણમાં વનસ્પતિની દવાઓ વાપરનારા પૈકાને મળતી નિષ્ફળતામાં વધારો કરે છે.

મનુષ્ય શરીરનું પૃથક્કરણ.

(લેખક:—ત્રી.)

એક ૧૫૪ રતલના શપ્સના શરીરનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તે આપું શરીર નીચલા પદાર્થોનું નીચે બજાવેલા પ્રમાણમાં બનેલું માલમ પડશે.

તત્વો.	રતલ.	ઑંસ.	ગ્રેન.
પાણી. ...	૧૧૧	૦	૦
હાયેડ્રોજન... ..	૧૫	૦	૦
શરણી.	૬૨	૦	૦
મદેદી (ઑલ્યુમીન)	૪	૩	૦
શીશીન.	૪	૪	૦
ફોસ્ફેટ ઑફ લાઇમ.	૫	૧૩	૦
કાર્બોનેટ ઑફ લાઇમ.	૧	૦	૦
ફ્લ્યુઓરાઇડ ઑફ કેલ્શીયમ.	૦	૩	૦
કેલોરાઇડ ઑફ સોડીયમ.	૦	૩	૦
કેલોરાઇડ ઑફ પોટેશીયમ.	૦	૦	૧૦
મદ્દેટ ઑફ સોડા... ..	૦	૧	૧૭૦
કાર્બોનેટ ઑફ સોડા.	૦	૧	૭૨
ફોસ્ફેટ ઑફ સોડા... ..	૦	૦	૪૦૦
મદ્દેટ ઑફ પોટેશ.	૦	૦	૪૬૦
પરઑક્સાઇડ ઑફ આયર્ન.	૦	૦	૧૫૦
ફોસ્ફેટ ઑફ પોટેશ... ..	૦	૦	૧૦૦
ફોસ્ફેટ ઑફ મેગ્નેશીયા.	૦	૦	૭૫
સીલીકા!... ..	૦	૦	૩૦

કુલ. ૧૫૪ — ૦ — ૦

ઉપયોગી અકસીર નુરખા.

(લેખક:—ત્રી.)

જૂનાં સખત આંટણ (Corns) ને દૂર કરવાની દવા.

નીચે લખેલી દવાનું આપું પડ આંડ દિવસ મુધી લાગ લાગટ લગાડ્યા કરવું.

અંકસ દટ કૌનાખીસ ઇન્ડીકા. ૫ ભાગ.

સેલીસીલીક ઑસીડ ૧ ભાગ.

અંકોહોલ ૯૦ %	૨ ભાગ.
ધપર	૨ ભાગ.
કોસોડીઆન	૫ ભાગ.

બહાર લગાવવા માટે વાપરવી. આક્રમે દિવસે જગને ગરમ પાણીમાં ખૂબ વાર પલાળીને પછી સારા ચોખ્ખું વડે ચોટલી દવાના પડને ઉખાડી નાંખવું અને તેની સાથેજ આંટણે પણ બધાં ઉખાડી નાંખી શકાશે તેમ છતાં જો જરૂર પડે તો આ દવાનો ઉપયોગ ફરીથી પણ કરી શકાય છે.

હુખસનો ઉપાય.

જો સામડી બહુજ ખરછટ અને ચુકી હોય તો તે બામ પર પ્રવાહી દારસોપ સારી પેટે ચોળવો અને પછી ગરમ કરેલા લીંબડના પાણીથી બરાબર ઘોઈ નાંખી, તે બામને તદ્દન ડોરો કરી નીચેની દવા ચોપડવી.

ઑસીડ કારબોલીક ... ૫ ભાગ.

લાનોલાઇન (હાઇડ્રોસ) ... ૨૪૦ ભાગ.

ઓલાઇવિઓઇલ અગર.

અંકોહોલ ... ૨૪૦ ભાગ.

પછી તે બામ પર સંભાળપૂર્વક “ નર્સરી પાઉડર ” (બોરેટ ટાલકમ) બખરાવવું.

પરંતુ જો ખરજ કે ચેગ સાથે ફાફી થઈ હોય તો નીચે લખેલો મસમ લગાડવો.

ઝીંક ઑક્સાઇડ... ૧૨૦ ભાગ.

કારબોલીક ઑસીડ... ૫ ભાગ.

સેલીસીલીક ઑસીડ... ૧૦ ભાગ.

લાનોલીન... ૧૮૦ ભાગ.

પેસેલીન... ૪૮૦ ભાગ.

શુળ, ચરકા, હુખાવો અને ઘીજાં દરદો માટેનો ઉત્તમ મસમ.

મીઠાઇ સેલીસીલેટ... જે ઑસ.

મેન્થોલ... ચાર ડ્રામ.

યુકેલીપ્ટોલ... ચાર ઑસ.

એડેન્ડ લેની હાઇડ્રોસ... ચાર ઑસ.

પેરાશીન ... જે ઑસ.

પેટ્રોલેટમ... સોળ ઑસ.

પ્રથમ પેરાશીનને ગરમ કરી ઓગાળવું અને તેમાં પેટ્રોલેટમ બરાબર મેળવી રેતું. ત્યારે આ ચંદ્ર ઘાપ ત્યારે તેમાં ખાકીની ચીજો મેળાને મસમ બનાવી ચોપડવા કે મસમવાના ઉપયોગમાં લેવો.

મંદવાડવાળા ઓરડાની દવા શુદ્ધી (ડિસીન્ફેક્ટ) કરવાનો

એક ઘણો સહેલો ઉપાય.

પૅરિસ ચલેરમાં આવેલા પ્રખ્યાત પૅરડ્યુર ક્લોરીટ્યુટ વાળા પ્રિફેક્સ ટીજબરનો એવો અભિપ્રાય છે કે ખાંડ-સાકરને બાળવાથી ‘ કૅરબીક ઑસીડ ’ પેદા થાય છે, જેમાં જંતુનાશક અને દવા શુદ્ધિ કરવાનો ઉત્તમ-શુભ રહેલો છે. જે ઓરડામાં ખાંડ બાળસનો ખાટભો વધારે

વખત રહ્યા હોય તે ઓરડાની હવા સહેલાઈથી, ઘસેલી, અને અકસીર રીતે સાફ કરવા માટે ખાંડની ધુણી-કરવી એ એક વ્યવહાર ઉપાય છે. આ મતને ટેકો આપતાં અમેરિકાનું કૉલંબસ મેડીકલ જર્નલ નામનું ચોપાનીયું વધારામાં ઉમેરે છે કે જે ફરદીના ઓરડામાં તડકો અને ચોખ્ખો હવા ન આવી શક્યાં હોય તે ઓરડાની શુદ્ધિને માટે આ ઉપાય ખાસ ઉપયોગી છે.

જાત જાતનાં દુધ અને તેમનું પૃથક્કરણ.

(લેખક—ત.ત્રી.)

માતાનું દુધ, બકરીનું દુધ, ગધેડીનું દુધ, અથવા કોઈ પણ આંચળવાળા જનવરનું દુધ લેંધને તપાસીયે તો તેમાં મુખ્ય તત્વો નીચે લખેલાં પાંચ જાતનાં માલૂમ પડે છે:—

(૧) કેસીન (Casein); (૨) (Lactose) અથવા દુધમાંનું ગળપણ; (૩) મીઠક શેટ (Milk-Fat) દુધમાંની ચીકણ; (૪) ફૉસ્ફેટ્સ (Phosphates); (૫) પાણી.

સૌથી સરસ ગાયનું દુધ ગણાય છે. દુધ દુધમાં ફરક રહે છે. તેમજ એક જ જનવરનું દુધ સવાર કરતાં સાંજે દોહેલું વધારે સરસ નિકળે છે. વળી જનવરને ખોરાક આપવામાં આવે છે, તે ઉપર પણ દુધનો આધાર રહે છે.

૧૦૦ ભાગ દુધમાં:—

૮૬.૩ પાણી ૩.૭ દુધની ચીકણ. ૦.૮ ફૉસ્ફેટ વિગેરે.
૪.૧ કેસીન ૫.૧ દુધનું ગળપણ.

ઉપરના કોઠા ઉપરથી જણાય છે કે ૧૦૦ ભાગ સારા દુધમાં ફક્ત ૧૩ ભાગ ધુણીકારક ભાગ હોય છે. બાકીનું તો પાણી હોય છે. પરંતુ આને શહેરોમાં જે દુધ વેચાય છે તેમાં તો સો ભાગ દુધ ભાગ્યે ૮ કે ૯ ભાગ ધુણીકારક તત્વો રહેલાં માલૂમ પડે છે.

આ ઉપરથી સાધારણ રીતે કહી શકાય કે એક સત્ત્ર સાંડે તાલું દુધ પીને તેને બરાબર શરીરમાં પચાવવામાં આવે તો તેથી પોણા ઔસ માંસ શરીરમાં વધે છે.

જુદી જુદી જાતનાં દુધોમાં સો ભાગ દુધ નીચલાં તત્વો માલૂમ પડ્યાં છે:—

તત્વોનાં નામ.	ચીનું દુધ.	ગાયનું દુધ.	બકરીનું દુધ.	ધેડીનું દુધ.	ગધેડીનું દુધ.	બોડીનું દુધ.
કેસીન (ફરીનો ભાગ.)	૩.૩૫	૪.૫૫	૪.૫૦	૮.૦૦	૧.૮૦	૧.૬૨
ચીકણ.	૩.૩૪	૩.૭૦	૪.૧૦	૬.૫૦	૧.૪૦	૦.૩૦
મીઠક વિગેરે.	૩.૭૩	૫.૩૫	૫.૮૦	૪.૫૦	૬.૪૦	૮.૭૫
પાણી.	૮૯.૫૪	૮૬.૪૦	૮૫.૬૦	૮૧.૦૦	૮૦.૫૦	૮૯.૩૩

ઉપરના કોઠાપરથી જણાય છે કે મીઠકમાં ઘેડીનું દુધ ચડે છે. ચીકણમાં ઘેડીનું દુધ યોગ્યતાનું છે; તેમજ ફરીનો ભાગ જેને 'કેસીન' કહે છે તે પણ ઘેડીના દુધમાં વધારે હોય છે.

મનુષ્ય શરીરમાં પ્રાણબળનું પરિક્રમણ.

(ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસી નણીતા પી.ઓ.સી.સી.રટ વિદ્વાન મી. લેકબીટરના “પ્રાણુ ઓર વાઈ-ટાલિટી” ના લેખ ઉપરથી રા. દુલેશય મ. જોશીએ “જ્ઞાપ્તિ” માં લાખાન્તર પ્રસિદ્ધ કરેલું તેમાંથી નજર પુરતો ભાગ ધણી ઉપયોગી લાખવાથી અત્ર પ્રસિદ્ધ કર્યો છે.—તંત્રી.)

આપણ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણુ અથવા જીવન એ ધન્યરતી શક્તિઓમાંની એક શક્તિ છે. પ્રકાશ, ઉષ્મા અથવા ગરમી, વિદ્યુત ઇલેક્ટ્રિક શક્તિઓ પણ તેનીજ છે. અગર જોઈ તે એકજ શક્તિ છે, છતાં તેનાં આન્દોલનોની સંખ્યા પ્રમાણે તે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે પ્રદર્શિત થાય છે, એટલે આપણે તેને જુદાં જુદાં નામ આપીએ છીએ. પરંતુ પ્રાણુશક્તિનું કાર્ય આપણે જે બીજી શક્તિઓ કહી તેનાથી ઘણી રીતે જુદા પ્રકારનું છે, પ્રકાશ વિગેરે શક્તિ ગમે તે રૂપે કાર્ય કરે છે ત્યારે તે પરમાણુ આપણે અજાણમાન કરે છે, અને તેનું જે આન્દોલન થાય છે તે પરમાણુ કરતાં ઘણું મોટું હોય છે; પરંતુ પ્રાણુશક્તિ તો પરમાણુની અંદરથી કાર્ય કરે છે, તે બહારથી કાંઈ કરતી નથી.

* * * * *

માણુસના શરીરમાં તક્લી અથવા બરોળ (Spleen) કહે છે તેમાં ‘અંધરિક’ નું મધ્ય બિંદુ એક ચક્ત્રના આકારનું છે તે દ્વારા માણુસ આ શક્તિનું પોતાના શરીરમાં શોષણ કરે છે. આ ચક્ત્રને ૭ પાંખડીઓ છે તે પાંખડીઓ તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓ પ્રવેશ કરે છે તેની ગતિના તરંગોથી ચતી નજાય છે, અને તેઓની મધ્યમાં વમળ જેવો ખાડો પડે છે. પરંતુ આ તરંગો છે તે પેલા મધ્યમાં આવેલા વમળમાંથી કેટલીક શક્તિઓ નીકળે છે અને આસપાસ તેજની કાણુંની પેઠે પ્રસરે છે તેને લીધે થાય છે એવું જોવામાં આવે છે. એ વમળને આપણે જો એક પેકાના માણુની પેઠે ગણીએ તો પેલી શક્તિઓ તેના આસાની પેઠે સીધી/વહેતી નજાય છે. તેની ઉપર બહારની શક્તિઓ વદન કરે છે તે પેલા આસાની ઉપર નીચે વારા ફરતી નજાય છે. તેથી જોઈ શું થઈ ચતી હોય એમ લાગે છે, અને વારા ફરતી આસાની વચમાં ડંગી નીચી શું થઈ થાય છે તેથી કુદની પાંખડીઓનો આકાર બંધાય છે.

વાતાવરણમાં પ્રાણુશક્તિના ઝીણા ઝીણા ગોળાઓ ફરતા ફરે છે ત્યારે તેઓ ઘણા ચક્ત્ર શક્તિ દેખાય છે ખરા પણ તેનો રંગ તે વખતે શ્વેત હોય છે; મનસ્ય કામ પણ રંગ વિનાના હોય છે એમ કહીએ તો પણ કહી શકાય. પરંતુ ત્યારે તેઓ ખેંચાકોને તક્લીના મધ્ય ભાગના વમળમાં પડે છે ત્યારે તે કુદી નય છે અને તેમાંથી જુદા જુદા રંગના પ્રવાહ આવે છે. આ રંગોને ક્રમ જોતાં આપણા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં નજીવેલા તેજના પ્રયક્ષરણમાં જે ક્રમ દર્શાવેલો છે તે જોવામાં આવતો નથી. એ ગોળા જેમ જેમ ભાંગી જતા નય છે તેમ તેમ તેમાંથી જુદા જુદા રંગનાં ભિન્નિત પરમાણુઓ છુટાં પડે છે અને તેઓના રંગ જુદા જુદા હોવાથી તે પરમાણુઓ પોતપોતાના રંગવાળા ઉપર કહેલા ચક્ત્રના આસાણે જોડાઈ નય છે. જેમ કે પીળા રંગના પરમાણુઓ પીળા રંગના આસાણે મળી નય છે, લીલા રંગનાં પરમાણુઓ લીલા રંગના આસાણે મળી નય છે, એવી રીતે ૭ રંગનાં પરમાણુઓ ૭ આસાણે મળે છે, અને

એક સાતમા રંગનાં પરમાણુઓ પેલા વમળના મધ્યમાં અદ્રશ્ય થઈ જાય છે—જાણે કે પૈકાના માણુના મધ્ય ભાગના પોલાણમાં દાખલ થઈ જતાં હોય એમ લાગે છે. હવે પેલા આરાતા જેવાં જે કિરણો પ્રસરે છે તે જુદી જુદી દીશામાં જાય છે અને શરીરના જીવનમાં પોતપોતાનું નીમેહું કાર્ય કરે છે. રંગનો જે ક્રમ આપણને આંહી જોવામાં આવે છે તેવો તે નથી એવું ઉપર કહેલું પરંતુ આ ક્રમ હવે પ્રદેશમાં કામરૂપ, માનસિક શરીર તથા કારણશરીરમાં જોવામાં આવે છે તેને મળતો છે. દષ્ટાંત લઈએ. આપણે જે ગળીને રંગ જોઈએ છીએ તેમાં બે પ્રકારના રંગનું મિશ્રણ છે, એક ઘેરા કીરમજી (વાયોલેટ) અને બીજો આસમાની એટલે તેમાં મૂળ ગળીનો રંગ રહેતો નથી. રાતા રંગના બે ભાગ કરતાં તેમાં એક શુદ્ધાખી રાતો અને બીજો મેલો ઘેરા રાતો જણાય છે. એ પ્રમાણે તપાસ કરતાં છ પ્રકારના રંગનાં કિરણો છે. કીરમજી (ઘેરા) આસમાની, લીલો, પીળો, નારંગી, અને ઘેરા રાતો. હવે જે સાતમો શુદ્ધાખી-રાતો રહ્યો અને એ રંગ સર્વની ઉપર મુકવા જેવો છે. કારણકે આ પ્રાણુચક્રિનાં પરમાણુઓ મૂળ એ રંગમાં પ્રદર્શિત થાય છે. તે દેખાતો નથી, કારણકે તે પરમાણુ તેના વમળના મધ્યમાં દાખલ થઈ ઉતરી જાય છે. પરંતુ ખરી રીતે જોતાં પ્રાણુચક્રિ સમજા છે, પણ શરીરમાં તે પાંચ પ્રકારે વહેન કરે છે, એવું ઘણાં ખરાં હિંદુ શાસ્ત્રોમાં કલામાં આવેલું છે. તેનું કારણ એ છે કે તક્ષીના મધ્ય બિંદુમાંથી નીકળ્યા પછી કીરમજી અને આસમાની મળી જાય છે અને એક કિરણ થઈ વહેન કરે છે. તેવીજ રીતે નારંગી અને ઘેરા રાતો રંગ એકઠા મળી એક કિરણ થઈ વહેન કરે છે. પ્રત્યોપનિપતમાં એક મુખ્ય પ્રાણ છે તે પંચમા તથા સપ્તમા છે એ સ્પષ્ટ કહેવામાં આવ્યું છે. પ્રથમ કહે છે કે—

“ તાન વરિષ્ઠઃ પ્રાણજ્વાલચ ॥ મામોહ પાપચયઃ હમેવૈ તત્ પંચાયાત્માનં પ્રવિમજ્યૈ તદ્વાણ મયટ્પ્રમ્ય વિપ્રારયામીતિ ॥ ૨-૩ ॥ તસ્માદેતાઃ સપ્તાર્ચિષો ભવન્તિ ॥ ૩-૨ ॥

• પ્રથમના મંત્રમાં કહે છે કે હું મુખ્ય પ્રાણ પાંચ પ્રકારનો થઈ આ શરીરને ધારણ કરું છું; અને બીજા મંત્રમાં કહે છે કે આમાંથી સાત તેજની શિખાઓ નીકળે છે.

કીરમજી તથા આસમાની સંયુક્ત કિરણ ઉપર કંઈ તરફ પોતાનો પ્રકાશ લઈ જાય છે. ગળામાં આવી જતો રંગના કિરણો છુટાં પડી જાય છે. તેમાંનું આસમાની કિરણ ત્યાંજ રહી ત્યાં જે ચક્ર (વિશુદ્ધિ) છે તેને પ્રાણ અર્પે છે અને કીરમજી તથા તે સાથે કંઈ આસમાની ઘેરા રંગનો ભાગ રહી જાય છે તે મસ્તકમાં મગજમાં જાય છે. તેમાંથી પણ જે ઘેરા આસમાની રંગવાળું કિરણ થાય છે તે મગજના નીચેના અને મધ્ય ભાગમાં રહી જાય છે અને ત્યાં પ્રસારાઈ જઈ પ્રાણ અર્પે છે; અને કીરમજી મગજના ઉપરના ભાગમાં ફેલાઈ તેની છેડા ઉપર તેને જે ચક્ર (હૃદયરંધ્ર) છે પ્રાણથી ભરી દે છે અને તેને આરી પેઠે જળવાન કરે છે, તે ચક્રની જે નવસો સાક પાંખડીઓ છે તેમાં મુખ્યત્વે કરી તે સંચરે છે. પીળા રંગનું કિરણ છે તે હૃદયમાં પરંતુ તે હૃદય કમળના ચક્રમાં સંચાર કરી રહ્યા પછી આગળ મગજમાં પોહીએ છે અને તેમાં પ્રસરી જઈ ત્યાં મધ્યમાં એક નાર પાંખડીનું કમળ (ચક્ર) છે તેમાં સંચાર કરે છે. લીલું કિરણ પેદુમાં પ્રસરે છે. ત્યાં તે મણિપુરક ચક્રમાં ખાસ કરી સંચાર કરે છે અને ત્યાંથી પિતાશય (કિવર) મુત્રાશય (કિડનીઝ) તથા જઠર તથા આંતરિક (જુદાં જુદાં આંતરકોમાં) પ્રાણ અર્પે છે. શુદ્ધાખી રંગનું કિરણ આખા શરીરમાં જાનતંતુઓ દ્વારા સંચાર કરે છે. ખરું જોતાં જાનતંતુ જળ જે શરીરમાં છે તેનું જીવન આ કિરણજ છે. એ સામાન્યરીતે પ્રાણુના

નામથી ઓળખાય છે. અને એક માણસ બીજા માણસમાં જે પ્રાણનો વિનિમય કરે છે અને તેની ખોટ પુરી પાડે છે તે પણ આ પ્રાણ છે. જે જ્ઞાનતંત્રીઓમાં આ કિરણ પુરતું સંચાર કરે નહિ તો એ જ્ઞાનતંત્રીઓની લાગણીની શક્તિ ઘણી વધી પડે છે અને સહન કરવાની શક્તિ બહુ ઓછી થઈ જાય છે. જે રોગી માણસની આવી સ્થિતિ હોય છે તે એક રથજે સ્થિરતાથી રહી શકતો નથી. વારંવાર હેરફેર કર્યા કરે છે પણ તેથી જરા પણ વિરામ મળતો નથી. ટોચ સહન અવાળન કરે અથવા ટોચ જરા સ્પર્શ કરે કે તત્કાળ તે છુમ પાડી હોંકે છે અને તેને અત્યંત ક્ષેષ થતાં તેની સ્થિતિ કંગાળ લાગે છે. એવા રોગીને જે ટોચ આરોગ્ય માણસ-જેનામાં પ્રાણ પુષ્કળ હોય છે તે પોતાના પ્રાણનો વિનિમય કરે તો તેના જ્ઞાનતંત્રીઓ તે પ્રાણથી ભરાઈ જાય છે એટલે તેને આરામ થયો લાગે છે અને તેની બેચેની જતી રહે છે.

નારંગી—રાતા રંગનું કિરણ જરડાની કરોડના તળીયામાં પ્રસરે છે અને ત્યાંથી પ્રતોત્પાદક ઇદ્રિમાં સંચાર કરે છે. આ કિરણનો એક ભાગ વિરોધે કરી એ ઇદ્રિની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ કિરણમાં નારંગી રંગ અને ઘેરો રાતો રંગ છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘેરો જાંબુડા રંગ પણ મિશ્રિત થયેલો જોવામાં આવે છે. એથી એવું જણાય છે કે રંગના પ્રચક્રરણનો ક્રમ જળવાઈ આંદી આવતાં ગળીના રંગને મળી જઈ એક વર્તુલ રૂપ બની નવો ક્રમ શરૂ થાય છે અને આંદીથી નીચેના બીજા સ્તરને આરંભ થતો હોય એમ લાગે છે. એ નારંગી-રાતા રંગનું કિરણ માણસની રથજટિને બહુ ચંચળ કરે છે અને રૂધિરમાં વહન કરી શરીરની ગરમી કાપત રાખે છે. પરંતુ જે માણસ પોતાની રથજટિને કાપત અટકાવી પોતાને આધીન કરી કે છે ત્યારે તેના બળવાન લાંબા કાળના પ્રયાસને લીધે આ કિરણ તે તરફ સંચાર કરતું બંધ પડે છે અને તેની હિંમત ગતિ યઈ તે મગજમાં પ્રવેશ કરે છે. (*) ત્યાં ગયા પછી તેના મલ્લે રંગોમાં પહોંચી અગત્યનો ફેરફાર થાય છે. જે નારંગી રંગ છે તે શુદ્ધ પીળો યઈ જાય છે અને તે પુદ્ગિની શક્તિમાં ચોક્કસ રીતે વૃદ્ધિ કરે છે; તથા ઘેરો જાંબુડા રંગ હોય છે તે ક્રોરમણ (વાયો-લેટ) યઈ જાય છે અને તે હૃદય ભાવનાને જાગ્રત કરે છે. જે માણસ આવો ફેરફાર કરવા સમર્થ થાય છે તેને કામ રજાવી શકતો નથી અને જ્યારે કુંડલિનિ જાગ્રત કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તે ક્રિયામાં જે એક મહત્ત્વ બધ છે તેની તેને જરા પણ ધારતી રહેતી નથી. જે માણસે આ કાર્ય સિદ્ધ કર્યું હોય છે તેનું નારંગી-રંગનું કિરણ પ્રથમ સીધું જરડાની કરોડના મૂળ આગળ પોહાચી અને તે ચક્રમાં યઈ કરોડના મધ્ય ભાગમાં જે સીધું પોહાચુ છે તેમાં સંચરે છે અને ત્યાંથી સીધું મગજમાં જાય છે.

આ પ્રાણચક્તિ અથવા જીવનશક્તિ જુદી જુદી દિશામાં વહન કરવાથી માણસની આરોગ્યતા જળવાય છે અને જે જે ભાગમાં તે જાય છે તે તે ભાગ તંદુરસ્ત રહે છે. જે ટોચ માણસની જરૂરમિ મંદ પડી ગઈ હોય તો તેને ઇર્ષરીક (દેવી-સૂક્ષ્મ) દૃષ્ટિથી જોશે તો તત્કાળ જણાશે કે તેની પ્રાણ ચક્તિનું લીધું કિરણ કંતિ બીલકુલ મંદ પડી ગયું છે અથવા ચાલતું હોય તોપણ તે પૂરતી શક્તિ પોહાચાડી શકતું નથી. જે ટોચ માણસમાં પીળું કિરણ જોરથી પૂરું પ્રવાહથી ચાલતું હોય તો તેથી જણાશે કે તેના હૃદયનું કાર્ય યથાચક્તિ ચાલે છે અને તેમાં જેકંઈ તેટલું કાવન છે. આ હૃદયનું કિરણ પણ તે હૃદય કાળમાં ફરી વળી તેમાંથી નીકળી રૂધિરમાં કાપત થાય છે અને તેમાં ઓતપ્રોત યઈ તે રૂધિરના પ્રવાહની સાથે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે,

તેમ છતાં તેનો જરૂર જોડાણ ભાગ ઉપર મગજમાં પણ જાય છે તેથી કરી માણસની ઉચ્ચ તેજસ્વીન તથા અધ્યાત્મજ્ઞાનના વિચારો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આવા વિચારની વૃદ્ધિ આ કિરણના ઝળ અને પ્રમાણ ઉપર આધાર રાખે છે, કારણ કે તેના જોરથી મસ્તકના ઉપરના મધ્ય ભાગમાં જે બાર પાંખડીનું ચક્ર અથવા ક્રમળ છે તે જમત થાય છે અને તેની જમતિના પ્રમાણમાં પેલા વિચારો યદ્યપિ શકે છે. વિચારો અને મનોવિકાર ધેરા-કારમજ (વાયોલેટ) કિરણથી ઘણા ઉચ્ચ અને ધૃશ્વર ભાવનાના થાય છે; પરંતુ માણસના સામાન્ય વિચારો પીળા અને આસ-માની કિરણના મિશ્ર થયેલા કિરણના કાર્યથી થાય છે. દેટલાક જડ બુદ્ધિવાળાં માણસોનું અવ-લોકન કરતાં જોવામાં આવ્યું કે તેઓની પ્રાણુશક્તિનાં પીળાં અને આસમાની-કારમજ રંગનાં કિરણ મગજમાં જતાં જણે તદન અટકાયાં હોય એમ લાગે છે. આછા આસમાની રંગના કિરણનું અંતિશય યોગ્ય અને પ્રમાણ જેનામાં હોય છે તેના કંઠમાં તે કિરણનો સંચાર હોવાથી તે ભાગના શરીરનાં અવયવો ખડું બળવાન હોય છે અને તંદુરસ્ત રહે છે. અને તેની ઉત્તમ સ્થિતિ ઘણા સરસ વાયાળ વક્તામાં જોવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે શરીરના જે ભાગમાં નળખાઈ અથવા રોગ જણાય તો એમ સમજવું કે તે ભાગમાં પ્રાણુ શક્તિનું વહન જેવું જોઈએ તેવું થતું નથી.

જેવી રીતે વિજળીનો જ્યો વપરાતાં ખુદી જાય છે તેમ આ પ્રાણુશક્તિ પણ વપરાતાં પર-માણુઓમાં ખુદી જાય છે. શુદ્ધાળી રંગના પરમાણુઓ જ્ઞાનતંતુઓમાં થઈને જેમ જેમ આગળ વહન કરે છે તેમ તેમ તેનો રંગ ઝાંખો પડતો જાય છે, અને છેવટે બ્યારે તેમનો પ્રાણુ ખપી જાય છે, સારે તે પરમાણુઓ માણસના શરીરની ત્વચામાં જે છિદ્રો છે તેમાં યદ્યપિ બહાર નીકળી જાય છે. આ પરમાણુઓ નીકળી જાય છે ત્યારે ‘એમેરિક’ શરીરનું તેજ યદ્યપિ માણસની આરા-મ્યતા દર્શાવે છે. એ રિચતિનું ચિત્ર “મેન વિજિલન્ટ ઓન્ડ ઇનવિજિલન્ટ” નામના પુસ્તકમાં આવેલું છે. જે સમયે એ પરમાણુઓ બહાર નીકળે છે સારે તેનો શુદ્ધાળી રંગ લગભગ જતો રહી તેનો તેજનો રંગ જોતાં ધણેખરો આસમાની હાંચા વાળો સંદેહ દેખાય છે. પીળા રંગના કિરણનો જે ભાગ રૂધિરમાં પ્રવેશ કરી તેની સાથે વહન કરે છે તે પણ ફરતાં ફરતાં એવીજ રીતે જતો રહે છે. મતલબ પરમાણુઓમાંથી બ્યારે પ્રાણુશક્તિ ખાલી થઈ જાય છે ત્યારે તેઓ શરીરમાંથી નીકળવાના જે જે દાર છે તેમાંથી મળે તે દારે યદ્યપિ બહાર નીકળી જાય છે. લીલા કિરણનાં પરમાણુઓ જે જઠરાગ્નિ વગેરે ભાગમાં જાય છે તે મળ સુત્ર દ્વારા નીકળી જાય છે, અને રાતા નારંગી રંગનાં કિરણનાં પરમાણુઓ પણ તેજ ભાગમાં જાય છે તે છદ્દિ દ્વારા સા-માન્ય રીતે નીકળી જાય છે. આસમાની રંગનાં કિરણનાં પરમાણુઓ જે કંઠમાં જાય છે તે શ્વાસ પ્રવાસમાં નીકળી જાય છે. અને ધેરા આસમાની અને ધેરા કારમજ (વાયોલેટ) ના કિરણનાં પરમાણુઓ મસ્તકની ઉપરના મધ્ય ભાગમાં યદ્યપિ નીકળી જાય છે.

સાધક બ્યારે રાતા નારંગી કિરણને પ્રજ્વલતાક દેદિમાં જતાં અટકાવના સમર્થ થાય છે સારે તેના તે કિરણનાં પરમાણુઓ કંઠાડની પેલાંણમાં થઈ મસ્તકમાં જાય છે અને ત્યાં આસમાની કારમજ કિરણ સાથે મળી જઈ તેની ઉપરના મધ્યમાંના છિદ્ર (સહરંદ્ર) માં યદ્યપિ બહાર નીકળે છે. તેનો દેખાવ અમિતી જ્વાળાની શિખા જેવો લાગે છે. બગવાન બુદ્ધ અને ખીજ મહાન યોગીઓનાં ચિત્રોમાં જે મસ્તક ઉપર પ્રકાશ દર્શાવે છે તે આ શિખા છે. પ્રાણુશક્તિ ખાલી થઈ ગયા પછી એ પરમાણુઓ ખીજ જેવાં સામાન્ય પરમાણુઓના જેવાં યદ્યપિ જાય છે. તેમાંના

કેટલાક શરીર પોતાની જરૂરીઆત પ્રમાણે પાકાં-ખેંચી લે છે, એટલે તે શરીરમાં કેટલાક પ્રકારના ખંધારણમાં કામમાં આવે છે અને બાકીનાં ઉપર કહી ગયા તેમ જુદા જુદા હારથી બહાર નીકળી જાય છે.

આ રથએ એક વાત વિશેષે કહી કહેવાની જરૂર છે, કારણકે નહિ તો વખતે કોઈની સમજ ફેર થઈ જાય. શરીરમાં જે ચક્ષુ છે અને જેમાં ચંદને પ્રાણુશક્તિ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રસરે છે અને જેના પ્રસરવાથી તે ચક્ષુ તેમજ સર્વ ભાગોમાં પ્રાણુજન પ્રાપ્ત થાય છે તથા બળ વૃદ્ધિ માને છે. એ હકીકત અને ઉપર કહેલાં ચક્ષુ-મનુષ્યના વિદાસ ક્રમમાં આગળ પડતાં જ્યારે કુંડલિનિ શક્તિ બાંધત થાય છે સારે જે શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે તે વાત કેવળ જુદીજ છે. આપણે સર્વ પ્રાણુશક્તિ અંકણ કરીએ છીએ માટે તેને શરીરના જુદા જુદા ભાગો માટે ઉપયોગમાં લેઈએ છીએ, પરંતુ આપણામાંના ઘણા ભાગ તેનો પૂરેપૂરો લાભ લેઈ શકતા નથી, કારણકે તેનો લાભ લેવા માટે આપણા આંચાર વિચાર જેવા નિર્ભળ, ચેતન, અને શુદ્ધ આરોગ્યતા વાળા જોઈએ તેવા હોતા નથી. જે માણસ મદિરા પાન કરે છે અને તમાકુ ખાય છે, પીએ છે, તે માણસ ખીજ સાધારણ શુદ્ધવર્તનના માણસના જેટલી પ્રાણુશક્તિનો લાભ લઈ શકતો નથી. એવા માણસ દેખાવમાં ઘણીવાર શરીરે મજબૂત જેવામાં આવે છે અને શુદ્ધ વર્તનવાળો નિર્ભળ દેખાય છે; પરંતુ તેણે જ્યાં હોય ત્યાં પ્રવૃત્તિ કરે તેના કામ સમજવાં. પણ ખીજ રીતે જે કાંઈ ઘણું ફેર હોય નહિ તો શુદ્ધ વર્તનવાળા માણસને ઘણો લાભ મળી શકે છે એ વાત નિશ્ચય છે.

પ્રાણુશક્તિ જે જ્ઞાનતંતુ દ્વારા વહેન કરે છે તે, અને માણસનું જે “મેન્મેરીઝમ” અથવા પ્રાણુની આકર્ષ શક્તિ છે તે જે તદ્દન જુદાંજ છે. જેવી રીતે નાડીઓમાં રધિરનો પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે તેવી રીતે જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા એધેરિક વાયુનો પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે; એટલે જેવી રીતે રધિર શરીરના સંધ્યા ભાગને ‘ઓકિસજન’ વાયુ પુરો પાડે છે તેવી રીતે એ એધેરિક પ્રાણુશક્તિ શરીરના સંધ્યા ભાગમાં પહોંચાડે છે. માણસના એધેરિક શરીરના ભાગોમાં કાયમ ફેરફાર થયા કરે છે અને તેવીજ રીતે શૂંલ ભાગોમાં ફેરફાર થયા કરે છે. એધેરિક પદાર્થ શરીરનાં છિદ્રો દ્વારા કાયમ બહાર નીકળ્યા કરે છે. એટલે જે જે માણસ પાસે પાસે ખેડા હોય છે. તે તેઓએ એક ખીજના શરીરમાંથી નીકળતા આ પરચરનું આસન સામન શોધણું કરે છે. “મેન્મેરીઝમ” અથવા પ્રાણુ વિનિમયના પ્રયોગમાં જે ક્રિયા કરનાર વિધાયક હોય છે તે પોતાના પ્રાણુનો જમાવ કરી વિધેય જેના ઉપર ક્રિયા કરે છે તેના શરીરમાં તે પ્રાણુને નાંખે છે. આ ક્રિયામાં પ્રાણુશક્તિ સાથે એધેરિક પદાર્થ પણ પેલા માણસમાં દાખલ થાય છે માટે આના મુખંધમાં એ વાત યાદ રાખવાની છે કે માણસની માનસિક તેમજ નૈતિક વ્યાધિઓ પણ હોય છે એટલે તે રચ્ય પ્રાણુની સાથે દામ અને માનસિક પદાર્થ પણ તે માણસમાં થઈ જાય છે તેથી તેને લગતા વ્યાધિઓ સાથેજ દાખલ થાય છે.

ઉપર જે રજોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું તે એધેરિકના મુખંધમાં છે પણ વધારે આંગળ ચાલતાં જાણો કે તેનું કાર્ય દામ-રૂપ (એટરક્ટ) ના રજોને મળતું હોવાથી એ રજોની જે ક્રિયા કરવાની રીતિ કદી છે તે દામ-રૂપના રજોને પણ લાગુ થઈ શકે તેવી છે. એટલી વાત સ્પષ્ટ સમજની કે સારા વિચાર અને સારી લાગણીઓની અમર રચ્ય ઉપર થયા કરે છે અને તેને લીધે પ્રાણુશક્તિને પોતામાં ઉપયોગમાં લેવાની તે શરીરની શક્તિ વધે છે, અને તેને પરિણામે તે સારી રિતિમાં રહે છે. એનું દેવતામાં આવે છે કે ભગવાન જુદાનું વચન છે કે નિરજાઈ પડતા

માર્ગ ઉપર ચાલવા માટે પ્રથમ સંપૂર્ણ આરોગ્યતાની જરૂર છે, અને એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમણે જે આઠ પ્રકારના ઉચ્ચ માર્ગ દર્શાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનું છે. મહાત્મા જીમ્સ કોન્ટ્રી પશુ કહેલું છે કે “ધૃરતા ધામની ખોળ તમે કરો અને તેના સદ્વર્તનને જાણો તો બાકી સર્વ વસ્તુ તમને પોતાની મેળે પ્રાપ્ત થશે.” આમાં સ્થૂળ શરીરની આરોગ્યતા પશુ આવી જાય છે અને તે પ્રાપ્ત થશે એમ સમજવું.

પેટ પકડીને હસાવનારી વાતોની પેટી.

અથવા

ચિંતા-શોક-દુઃખ-રોગને દૂર કરવાનો ઉપાય.

(લખનાર—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

વાર્તા પહેલી—

એક માસ્તર સાહેબને નોકરીમાંથી હમેશને માટે રજા મળી હતી એથી તેમણે પોતાના રસોડાખાને જમવા બેસતી વખતે કહ્યું કે—“ ભટ્ટ મહારાજ ! હમણાં પગાર આવતો બધ પડ્યો છે માટે ધી જરા વિચારીને વાપરજો. ”

હુકમ પ્રમાણે રસોડાએ માસ્તર સાહેબની થાળીમાં રોટલી ભાત વગેરેમાં ઝાણું ધી વાપર્યું; પશુ પોતાના બાણામાં હમેશના નિયમ મુજબ ઉતારતાપૂર્વક ધી વાપર્યું. એ નેઈ માસ્તર સાહેબે કહ્યું—“ ભટ્ટ ! આ શું ? મને ધી ઝાણું આપી તમે વધારે લીધું ! શું કરકસર આમ બેઠગી રીતે કરાતી હશે ? ”

ભટ્ટ બોલ્યા—“ શોક સાહેબ ! આપેજ કહ્યું હતું કે—‘મારો પગાર બધ થયો છે જેથી ધી ઝાણું વાપરવું.’ એનો મતલબ એજ કે આપનો પગાર બધ પડ્યો છે જેથી ઝાણું ધી ખાવાની જરૂર છે; પશુ જ્યાં સગી મારો પગાર ચડતો છે ત્યાં લગી હું શા માટે ઝાણું ધી ખાઉં ? જ્યારે મારી નોકરી ફરી જશે ત્યારે હું પશુ તેમજ કરીશ. ” ભટ્ટનું બોલવું સાંભળી માસ્તરે હસી પડી આનંદપૂર્વક જમવું શરૂ કર્યું.

વાર્તા બીજી—

એક બેવફા પંડિતના ઘરમાં એક દિવસે ખીર બનાવવામાં આવી હતી, અને જ્યારે તેનું કુંડળ ખીરબોજન કરવા માટે રસોડામાં ગિરાન્યું ત્યારે પંડિતાણીના હાથેથી બાણામાં ખીર પિરસાતી વખતે તેણીના છોકરાના બાણામાં ખીજઓ કરતાં વધારે ખીર પિરસાઈ ગઈ. એ નેઈ પંડિતજીનો મિત્રજ સાતમા આરમાન પર ચડી બેઠો એથી તે પંડિતાણી પર ચીડાઈ કહેવા લાગ્યા કે—“ હું તારો ધણી છું કે એ (છોકરો) તારો ધણી છે ? કે જેથી એને ખીર વધારે આપી ? ”

એ સાંભળી પંડિતનો પુત્ર ક્યાં મલકાઈ પડે તેવો હતો ? તે તો પંડિતને કહેવા લાગ્યો કે—“ આ મારી મા છે કે તમારી ? મારી મા હોય તે મને વધારે પિરસે એમાં અદેખાઈ શું કરવી ? ” જ્યાં આપ બેઠો આ પ્રમાણે સંવ્યતાના ચત્રુ યદ પડ્યા ત્યાં પંડિતાણી તે બેઠના પશુ કાન ઠાપે તેવી હતી; જેથી તે સુપ રહે તો સંવ્યતામાં ખામી આવે એથી તે બોલી ઉઠી કે—

“ ભણા, તમે પશુ મહાત્મા છો. જરા વિચાર તો કરો કે મારો બેઠો આ છે કે તમે ? ”

આ પ્રમાણે ચાલતી ટકાટકી સાંભળી પંડિતની દીકરી બોલીને પોતાના માંખાપતું પોત પ્રકાશવા લાગી કે— તમે બધાં બહુજાટ કરો છો એ જોઈ મને બહુ દંડાળો આવે છે કે આવું ધરસૂત બન્યું. બાપા ! ને મારી માની જગેએ હું તમને પરણી હઉં તો આવા કંઠધારે લીધે ધરજ ન મારું. બાપો, બાપા જેવી દલકી વાતમાં આવો ફરજતો શો ?”

વાંચનાર ! કહો આ કેવું કેળવાયલું કુટુંબ !

વાર્તા ત્રીજી—

મયુરાના એ ચોખા કોઈ જળમાનને ઘેર જમવા ગયા હતા. તેમણે પોતાની ન્યાતની આદર પ્રમાણે એટલું બધું પેટ ભર્યું હતું કે બોજન ગળા લગી આવી પહોંચ્યું હતું. તેઓ ચાલતી વખત એક ખીખરને પૂછતા હતા કે—“ભાઈ ! હું મારા પગ નીચે નમીને જોઈ શકતો નથી જેથી આજે દીક ખવાયું છે. તમે મારા પગ જોઈ શકો છો કે કેમ ?”

ખીખરે કહ્યું—“ભાઈ ! તમે તો પગ જોવાની વાત કહો છો; પણ પેટ તડાતમ થવાથી હું આખા તમને જ જોઈ શકતો નથી; તો પછી તમારા પગ તે શી રીતે જોવા પામું ? !”

દરમ્યાન ત્રીજે ચોખો કયાંકથી જળમાનનું કાટલું કરી આશ્રાયણ પાડા જેવો બની આવતો હતો તે મળ્યો અને તેઓ બેઠને કહેવા લાગ્યો—“ભાઈ ! મારા પેટમાં આજે તો દરદ થાય છે તો તેના માટે શું કરું ?”

ચોખાએ કહ્યું—“તે પેટમાં દદે હોય તો થોડી ચૂરણની ગોળાઓ ખાઓ કે જેથી ખોરાક હળમ થઈ જઈ પાછી જૂથ તેજ થશે.”

ચોખો બોલ્યો—“ભાઈ ! તમારી કેવી મુશ્કેલી છે કે આવી સલાહ આપો છો ! જરા વિચાર કરો કે હું હમ તો મહા મુશીમતે લઇ શકું છું. તેમજ ને ચૂરણની ગોળા જેટલો મારગ પેટમાં મને માલુમ પડત તો તેને બદલે આખો એક લાડું ઉઠારી ન જતા !”

આવું બોલવું ચતાં તેઓ બધા હસી પડ્યા અને ધીરે ધીરે રતો માપવા લાગ્યા.

વાર્તા ચોથી—

કોઈ વખત એક ફકીરે એક દુકાનદારને કહ્યું કે—“ઓ લગ્નરની સ્ત્રી ! તારી મરજમાં આવે તો તારી કમાઇમાંથી કંઈ આ સોભીના ફતરારને આપ.” આવું સાંભળતાંજ દુકાનદારે કહ્યું—“ઓ કાગડા જેવા મીઠા બોલા ! તારું બોલવુંજ મને ગમતું નથી માટે અહીંથી ઊડી જ, નહીં તો લાકડીથી પ્રસાદી આપી હાય પળતો ચેલો કરી મૂકીશ.”

આમ થવાથી તે બેઠ વચ્ચે ચક્રમક ઝરી, અને છેવટે ફકીરે દુકાનદારના માથામાં એક જૂતું ટોપી દીધું. એટલે દુકાનદાર તે ફકીરને કોટવાળ પાસે લઇ ગયો અને તમામ હકીકત રોશન કરી. તે સાંભળીને કોટવાળે કન્યા આપતાં ફકીર પ્રત્યે કહ્યું—“એક જૂતાના બદલામાં એટલાં બધાં જૂતાં જડાવી દેત કે આખી ઉમર લગી તે જૂલાત નહીં. તેમજ દેહખાનામાં પણ મોકલી દેત; પરંતુ લાચાર છું કે તમે ફકીર છો માટે આટલેથી બેર ચામરી નજવી સખ કહું છું કે ફક્ત આઠ આના આ દુકાનદારને આપી આપ્યા જાઓ.”

આ સાંભળતાંજ ફકીરે તે કોટવાળના માથામાં એક જૂતું જોડથી જડાવી દઇ એક રૂપિયો ફકી કહ્યું—“હું ફકીર રૂપિયો કયાં વટાવા જાઉં. તમેજ આઠ આના દુકાનદારને આપજો અને આઠ આના પોતે રાખી લેજો; કેમકે એક જૂતું ખાવાની આઠ આનાજ કીમત છે એટલે કે સહી થઈ ગયો છે. એટલું બોલી ફકીર ચાલતો ગયો.

વાર્તા પાંચમી—

કોઈ એક કંજુસ પિતાએ પોતાની દીકરીના પેસા વટાવા માટે તેણીને મોટી ઉમરની થયા છતાં પણ પરણાવી ન હતી. એથી તે જિજ્ઞાસી કામદેવના કોર દાવણને તાણે થતાં કોઈ કંજુસના

વાયદાને અમનમાં લેવાં અડગ થઈ અને બેઠતો ખ્યાર ઉભરાતો હોય તેવા સંયોગમાં અવશ્ય હમણ (ગર્ભ) રહે છે એ નિયમના લીધે તેણીનો વાયદો આલતાં ગર્ભ રહ્યાનો કાયદો મળ્યો. એ જણી પિતાએ પછીથી તાજકતોજ વિવાહ કરી તેણીને તુરત સાસરેજ વળાવી દીધી.

સાસરે ગયા પછી તે પોતાની સાસુને પૂછવા લાગી કે—“સાસુજી! તમારે ત્યાં ગર્ભ સમયે દેટલા મહીનાનો ગણાય છે?”

સાસુ બોલી. “તારી માએ કદી છોકરાંઓને જન્મ આપ્યો છે કે નહીં? એટલી પણ ખજર નથી કે એવી વાત મને પૂછે છે!”

વડુ બોલી—“મને શું ખજર! હજુ બાળક મિનઅનુભવી છું; તોપણ મારા ગામમાં મેં એવો ચાલ જોયો છે કે છ મહીને બાળકનો ગર્ભસમય પૂરો થાય છે.”

સાસુ બોલી—“ગંભાર! તારે ત્યાં નવાઈ હશે. અહીં તો નવ મહીને બાળકનો પ્રસવ સમય ગણાય છે.”

વડુ બોલી—“હશે અહીંની રીવાજ એવોજ હશે તો હવેનો ગર્ભસમય નવ મહીને પૂરો કરીશ; પણ આ સમય તો મારા લાંનીજ રીત પ્રાણી છ મહીનેજ બાળકને જન્મ આપીશ.”

એ માંબણી સાસુ અજયખીને તાગે થઈ રહી.

વાર્તા છઠ્ઠી—

એક બાપુસાહેબને બીમારીના વખતમાં પોતાના નોકરે જૂલ જૂલમાં દવાને બદલે શાહી પાઈ દીધી; પણ બ્યારે તે પોતાની જૂલ નોકરના જાણવામાં આવી ત્યારે તેણે બાપુસાહેબને કહ્યું કે “જૂલ થવાથી મેં દવાના બદલામાં આપને રક્ષનાઈ પાઈ દીધી છે, તે માફ કરશો. હવેથી કદી તેવી જૂલ કરીશ નહીં.”

બાપુસાહેબ બોલ્યા—“કશી ફિકર નહીં. તે શાહી ચૂસી લેવાને માટે હું બચાઈગપેપર ગળા જમ્યા એટલે તે શાહી રહેવાજ નહીં પામશે.” કહો, બાપુસાહેબની કેમી શુદ્ધિ!

વાર્તા સાતમી—

એક મરકરે એક મનુષ્યને બોઈ હસીને કહ્યું—“કેમ સાહેબ! ખુશમાં તો છો? આપને કંઈ યાદ આવે છે કે આપણો ક્યાં મિલાપ થયો હતો?”

અકલમંદ માણસ સમજી ગયો હતો કે આ કોઈ મરકરો અને ઉડવા ધારે છે, એથી તે બોલ્યો કે—“છ હા! મને હવે યાદ આવ્યું કે, આપણા મુલાકાત બરોડા સેન્ટ્રલ જેલમાં. થઈ હતી; કેમકે આપ ત્યાં ચોરીના કામમાં સજા ખાઈ આવેલા કેદી હતા. અને હું ત્યાં તમારી બચાવવા જમાદાર હતો. કહો તે બાળખાણ કેમ શૂલી જવાપ!!”

આવું બોલવું સાંભળતાં મરકરો તો મુઝે મોંહડે રસતેજ પડ્યો. (ચોગો.)

પરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખક તંત્રી.)

(ચાલુ વર્ષના પાન ૩૧ નું અનુમંદાન.)

આપણા દેશમાં બાળકનો જન્મ થયા પછી લગભગ ચાર પાંચ માસની વંધીજ તેને ખાંડની મેળવણીવાલા અનેક જાતના કુડ અને બીસંકોચ આપવામાં આવે છે. વળી ખાંડનાં પતાસાં, રમકડાં, ખાંડની ગોળીયો, બરછી, જલેબી, લાખણશાહી લાડુ, કે મગજના લાડુ કે શીરો પુંરી

આ પ્રમાણે ચાલતી ટકાટકી સાંભળી પંડિતની દીકરી બોલીને પોતાના માઆપનું પોત પ્રકાશવા લાગી કે—“તમે બધાં બકબકાટ કરો છો એ જોઈ મને બહુ દંટાળો આવે છે કે આવું ધરમન બળ્યું. બાપા ! જે મારી માની જગેએ હું તમને પરણી હઉં તો આવા કટલાટને લીધે ધરમ ન માંડું. શુભે, ખાવા જેવી હલકી વાતમાં આવો દુનિતો શો ?”

વાંચનાર ! કહો આ કેવું કેળવાયલું કુટુંબ !

વાર્તા ત્રીજી—

મથુરાના જે ચોખા કોઇ જન્મજાનને ઘેર જન્મવા ગયા હતા. તેમણે પોતાની ન્યાતની આદત પ્રમાણે એટલું બધું પેટ ભર્યું હતું કે મોગન ગળા લગી આવી પહોંચ્યું હતું. તેઓ ચાલતી વખત એક ખીજને પૂછતા હતા કે—“બાઈ ! હું મારા પગ નીચે નખીને જોઈ શકતો નથી જેથી આજે દીક્ર બચાવું છે. તમે મારા પગ જોઈ શકો છો કે કેમ ?”

ખીજએ કહ્યું—“બાઈ ! તમે તો પગ જોવાની વાત કરો છો; પણ પેટ તડાતુમ થવાથી હું આખા તમને જ જોઈ શકતો નથી; તો પછી તમારા પગ તે કી રીતે જોવા પામું ?”

દરમ્યાન ત્રીજે ચોખો ક્યાંકથી જન્મજાનનું કાટલું ઠરી આધરાયલા પાડા જેવા બની આવતો હતો તે મળ્યો અને તેઓ બેઠને કહેવા લાગ્યો—“બાઈ ! મારા પેટમાં આજે તો દરદ ચાપ છે તો તેના માટે શું કરું ?”

ચોખાએ કહ્યું—“જે પેટમાં દઈ દોષ તો ચોડી ચૂસણી ગોળાઓ ખાઓ કે જેથી ખોરાક દબન થઈ નહ પાછી ભૂખ તેજ થશે.”

ચોખો બોલ્યો—“બાઈ ! તમારી કેવી મુખાંધ છે કે આવી સલાહ આપો છો ? જરા વિચાર કરો કે હું દમ તો મહા મુશીબને લઈ શકું છું. તેમજ જે ચૂસણી ગોળા જોડેલો મારમ પેટમાં મને માલૂમ પડત તો તેને ખરે આખો એક લાડું ઉઠાવી ન જતા”

આવું બોલવું થતાં તેઓ બધા હસી પડ્યા અને ધીરે ધીરે રસ્તો માપવા લાગ્યા.

વાર્તા ચોથી—

કોઇ વખત એક ફકીરે એક દુકાનદારને કહ્યું કે—“ઓ લંગૂરની સરત ! તારી મરજીમાં આવે તો તારી કમાઈમાંથી કંઈ આ લોભીના ફૂતરાને આપ.” આવું સાંભળતાં જ દુકાનદારે કહ્યું—“ઓ કાગડા જેવા મીઠા બોલા ! તારૂં બોલવુંજ મને ગમતું નથી માટે અહીંથી જોડી જ, નહીં તો લાકડીથી પ્રસાદી આપી હાથ પગના ચેલો કરી મૂકીશ.”

આમ થવાથી તે બેઠ વચ્ચે ચક્રમક ઝરી, અને છેવટે ફકીરે દુકાનદારના માથામાં એક જૂતું ઠોપી દીધું. એટલે દુકાનદાર તે ફકીરને કોટવાળ પાસે લઈ ગયો અને તમામ હકીકત રોશન કરી. તે સાંભળીને કોટવાળે ઇન્સાફ આપતાં ફકીર પ્રત્યે કહ્યું—“એક જૂતાના બદલામાં એટલાં બધાં જૂતાં જડાવી દેત કે આખી ઉમર લગી તે ભૂલાત નહીં. તેમજ દેહખાનામાં પથુ-મોકલી દેત; પરંતુ લાચાર છું કે તમે ફકીર છો માટે આટલેથી ઘેર ગુજરી નજીવી સજા કરું છું કે ફક્ત આઠ આના આ દુકાનદારને આપી ચાલ્યા જાઓ.”

આ સાંભળતાં જ ફકીરે તે કોટવાળના માથામાં એક જૂતું જોરથી જડાવી દઈ એક રૂપિયો ફેંકી કહ્યું—“હું ફકીર રૂપિયો ક્યાં વટાવા જાઉં. તમેજ આઠ આના દુકાનદારને આપજો અને આઠ આના પોતે રાખી લેજો; કેમકે એક જૂતું ખાવાની આઠ આનાજ કીમત છે એટલે દેસલો થઈ ગયો છે. એટલું બોલી ફકીર ચાલતો ગયો.

વાર્તા પાંચમી—

કોઇ એક કંજુસ પિતાએ પોતાની દીકરીના પૈસા વડાવા માટે તેણીને મોટી ઉમરની થયા છતાં પણ પરણાવી ન હતી. એથી તે બિચારી કામદેવના કંઠે કામદાને તાબે થતાં કોઇ સખસના

વાયદાને અગત્યમાં લેવાં અડગ થઈ અને બેડોનાં પ્યાર ઉભરાતો હોઈ તેના સંયોગમાં અવસ્થા હમલ (ગર્ભ) રહે છે એ નિયમના લીધે તેણીનો વાંદો આલતાં ગર્ભ રહ્યાનો કાયદો મળ્યો! એ જાણી પિતાએ પંડોથી તાગડનોજ નિવાહ કરી તેણીને તુરત સાસરેજ વળાવી દીધી.

સાસરે ગયા પછી તે પોતાની સાસુને પૂછવા લાગી કે—“સાસુજી! તમારે ત્યાં ગર્ભ સમય કેટલા મહીનાનો ગણાય છે?”

સાસુ બોલી. “તારી માએ કદી હોકરાઓને જન્મ આપ્યો છે-કે નહીં? એટલી પથુ ખજર નથી કે એવી વાત મને પૂછે છે.”

વડુ બોલી—“મને શું ખજર! હવુ જાણકે જિનઅનુબરી છું; તોપણ મારા ગામમાં મેં એવો સાલ જોયો છે કે જ મહીને જાળકનો ગર્ભસમય પૂરો થાય છે.”

સાસુ બોલી—“ગંભાર! તારે ત્યાં નવાઈ હશે. અહીં તો નવ-મહીને જાળકનો પ્રસવ સમય ગણાય છે.”

વડુ બોલી—“હરો અહીંનો રીવાજ એવોજ હશે તો હવંનો ગર્ભસમય નવ મહીને પૂરો કરીશ; પથુ આ સમય તો મારા લાંતીજ રીત પાળી જ મહીનેજ જાળકને જન્મ આપીશ.”

એ સાંભળી સાસુ આજપખીને તાગે થઈ રહી.

પાર્તી છટ્ટી—

એક બાપુસાહેબને બીમારીના વખતમાં પોતાના નોડરે જૂઠ્ઠા જૂઠ્ઠામાં દવાને બદલે શાહી પાઈ દીધી; પથુ જ્યારે તે પોતાની જૂઠ્ઠા નોડરના જાણવામાં આવી ત્યારે તેણે બાપુસાહેબને કહ્યું કે “જૂઠ્ઠા થવાથી મેં દવાના બદલામાં આપને રક્ષનાઈ પાઈ દીધી છે, તે માફ કરશો. હવેથી કદી તેની જૂઠ્ઠા કરીશ નહીં.”

બાપુસાહેબ બોલ્યા—“કશી રિકર નહીં. તે શાહી ચૂસી લેવાને માટે હું બહારીંગપેપર ગળા જમ્યા એટલે તે શાહી રહેવાજ નહીં પામશે.” કહો, બાપુસાહેબની કેવી બુદ્ધિ!

પાર્તી સાતમી—

એક મસ્કરે એક મનુષ્યને બોઈ હસીને કહ્યું—“કેમ સાહેબ! ખુશીમાં તો છો? આપને કંઈ યાદ આવે છે કે આપણો ક્યાં મિલાપ થયો હતો?”

અકલમંદ માણસ સમજી ગયો હતો કે આ કોઈ મસ્કરો મને ઉડાવા ધારે છે, એથી તે બોલ્યો કે—“જી હા! મને હવે યાદ આવ્યું કે, આપણી મુલાકાત ગરોડા સેન્ટ્રલ જેલમાં થઈ હતી; કેમકે આપ ત્યાં ચોરીના કામમાં સજા ખાઈ આવેલા કેદી હતા. અને હું ત્યાં તમારી બદમાશી જણાવવા જમાવાર હતો. કહો તે જાળખાણ કેમ જૂલી જવાય?!”

આવું બોલવું સાંભળતાં મસ્કરો તો મુઝે મોહડે રસ્તેજ પડ્યો. (જોવાએ.)

પરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખક ત્રી.)

(આંકુ વર્ષના પાન ૩૨ નું અનુસંધાન.)

આપણા દેશમાં જાળકનો જન્મ થયા પછી લગભગ ચાર પાંચ માસની વયથીજ તેને ખાંડની મેળવણીવાલા અનેક અતના કુડ અને બીસંકોસ આપવામાં આવે છે. વળી ખાંડનાં પતાસાં, રમકડાં, ખાંડની ગોળાઓ, બરશી, જલેબી, લાખણશાહી લાડુ, કે મગજના લાડુ કે શીરો પુરી

ખવરાવવાનો ચાલ પડી ગયો છે. એવા ખાંડવાળા ખોરાકો આપવાથી બાળક બળવાન અને નિરાગી થાય છે એમ તેમની સમજ થયેલી હોય છે. આવી મીઠાઇ ઘણે ભાગે કદોઈની દુકાને થી ખરીદ કરી લાવવામાં આવે છે. કદોઈની દુકાનો ઘણે ભાગે સરીવામ રસ્તા ઉપરજ દોાય છે. રસ્તે આવનાર જનાર સોંકા જોઈ શકે અને તેમને લેવાનો મોદ થાય માટે મીઠાઈ વેચનારા. એા એવી મીઠાઈને દુકાનપર ખુશી ગોઠવી રાખે છે. આવી મીઠાઈ ઉપર હજારો માખીઓ મધ-પૂડાની પેડે બેસે છે ને વેચનાર તેને ઉડાડી મુકે છે. અમો મયુરા, કાશી, કલકત્તા, જગન્નાથ, કુશ્મેત્ર વીગેરે સ્થળોએ હુંક મુદતપર પાત્રાએ ગયા હતા ત્યાં તો કદોઈની મીઠાઈની દુકાનો ઉપર હજારો મધમાખીઓ ને મહોટા બમરા અવાજ કરતા બેસતા જોવામાં આવતા હતા. વેચનારી ગાડીઓમાં મુઢેલી મીઠાઈપર અને રોશનોપર વેચનારની મીઠાઈ ઉપર પણ હજારો બમરા, બમરીઓ ને મધમાખીઓ બમતી નજરે પડતી હતી. તેને ઉડાડ્યા માટે મીઠાઈ વેચનારાઓ એક લાકડાના ડંડીકાને છેડે કપડું બાંધી તે વડે ઉડાડતા હતા તોપણ તે ખમતી નહોતી. એટલુંજ નહીં પણ કેટલે સ્થળે તો સંધડીમાં લાકડાં નાંખી દેવતા સ્થળાગ્રી રાખતા ને તેમાંથી ધુમાડો ચાલુ રાખતા મીઠાઈ લેવા આદક આવે તે વખતે મીઠાઈપરથી બમરીઓને કપડાથી કે હાથથી ઉડાડી મીઠાઈ જોખા આપતા, વખતે તે વેચનારને માખી, બમરીઓ હાંપ પણ કરતી હતી. ગઈ ઉતામણીના તહેવારોમાં અમો અમદાવાદમાં ફરવા ગએલા તે વખતે પણ આવેજ પ્રકાર આમારાં જોવામાં આવ્યો હતો. કદોઈઓએ હોળીના દીવસો માટે જનાવેલા ખાંડના હજારો હાર (હારડા) દુકાન આગળ જડેલા લાકડા કે ચરીયા ઉપર લટકતા મુઢેલા તે ઉપર પણ હજારો માખી, બમરીઓ અને બમરા વળગેલા હતા તેવા હારડા જ્યાંઈ લોકો ખરીદ કરી જતા હતા. ખીજી મીઠાઈની પણ એજ દશા હતી. માખીઓ, બમરા અને બમરીઓ અનેક ગંદા પડાર્યોપર બેસે છે ને તેમાં પડેલા ચક્ષ્મ જંતુઓને એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે લેઈ જાય છે અને જ્યાં બેસે છે ત્યાં તેને મુકે છે, એ વાત મુખ્યમંત્રિ છે. કારણ ગરુડમગ્ન કે ધારોપર માખી બેસે છે તો તેમાં આસન (જીવડા) મુકે છે તે કારણુસર તેવાં ગુમગ્ન વિગેરેપર આપડોફોર્મ, કારમોલીક જોરીક વિગેરે દવાઓ મુકવામાં આવે છે. આવા મીઠાઈના પદાર્થ ઉપર માખીઓ જ્યારે બેસે છે ત્યારે તે ઉપર તેમની લાજ પડે છે અને મુખમાંના જંતુઓ તેવી મીઠાઈ ઉપર ચોરી જાય છે ને મીઠાઈનો રસ માખી, બમરા, બમરીઓ લેઈ જાય છે. આવી મીઠાઈપર રસ્તામાં ઉડતી ધુળ વળગે છે ને તે રીતે પણ હજારો જંતુઓ મીઠાઈને વળગે છે. આવી મીઠાઈ ખાવાથી જાળકોને ને પુષ્ટ વયના માણસોને કેટલી હાની થતી હશે તે સહજ સમજાશે. પેટમાં કૃમિ કે કરમિયા ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણુ જોતાં આવી મીઠાઈના પદાર્થોદ્ધાર જે જંતુઓ ચરીરમાં દાખલ થાય છે તેજ છે. જેથી 'મીઠાઈ' વેચનારની દુકાન ઉપર કે ફેરવવામાં આવતી ગાડીમાં ખુશી મુઢેલી મીઠાઈ ખાવાનું કોઈ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. વળી ખાંડના ઉપયોગથી અત્યંત હાની યાય છે એ સમંધમાં અમે ધન્વન્તરી મારીકમાં આગળ લખી ગયા છીએ તોપણ તે સમંધે અત્રે થોડું લખવું જરૂરનું ધારીએ છીએ.

કર્નેલ વિલીયમ એફ કોડીની મહેરજાનીથી સન ૧૯૦૮ ની વસંત રતુમાં અમેરીકામાં મેડીસન સ્ટેડર ગાર્ડનમાં અમેરીકન ઇન્ડિયન લોકોનું પર્વજન જરવામાં આવ્યું હતું તેમાં પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર ફ્રેન્ક કુલર એમ. ડી. એ એલેક્ષાના ચરીર અને તેમની રીતભાત સમંધી કેટલીક તપાસ કરી પોતાના વિચારો જણાવ્યા હતા. તે ધ્યાનમાં લેવા લાયક છે. તે લખે છે કે—

“એક ડોક્ટર તરીકે સંખ્યાગ્રંથ જાળોકોનાં મોઢાં જોઈને અંદરથી જોવાને મને લાગ મળેલો છે અને તેથી અનુભવ સાથે હું કહી શકું છું કે આ અમેરિકન ઇન્ડિયનોનાં જાળોકોના

સુખમાં જેવા ઉત્તમ અને કોઈ પણ ખોડ ખાંપણ વિનાના પુરેપુરા દુધીયા દાંત હતા તેવા બીજા કોઈ બાળકોના જેવા નથી. તેમના દાંતને સાદુ સખવા માટે ઘણા દાંતણ કે પીછા કોઈ ચીજનો કદી પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નહોતો છતાં તે કેવળ સ્વચ્છ પરોપર ગોઠવાયલા મજાસુર અને સુંદર હતા. માત્ર ખાંડનો કેવળ લાગ કરવાથીજ તેમના દાંતનું રક્ષણ થયું હતું.

મને ઘણીવાર પ્રુથ્વમાં આવે છે કે ખાંડ શી રીતે દાંતને નાશ કરે છે ? જવાબમાં હું 'સ્પષ્ટરીતે જણાવું છું' કે-ખાંડ બધાં સુધી ખાંડનાજ રૂપમાં સુકી રહે છે ત્યાં સુધી કંઈ નુકશાન કરતી નથી. કારણ કે સુકી ખાંડમાં તમે જો કદી એક દાંતને વર્ષો સુધી દાદી મુકો. તોપણ તે દાંતને જરા પણ નુકશાન થશે નહીં. પણ જો તેજ ખાંડમાં તમે થોડું પાણી રેડો પછી તેમાં એક મજાસુર દાંત નાંખી તેને જરા હુંકવાળી જગાએ એક માસ રાખી મુકો તો પછી તે દાંત એટલો તો ખવાઈ પોચો થઈ જાય છે કે એક નાનું બાલક પણ તેને ચપટીમાં દબાવીને ભુકા કરી નાંખે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે ખાંડનું ગળપણ બદલાઈને તેમાંથી એસીડ બને છે. અને એસીડને લીધે દાંતમાં રહેલો સુતો ઓગળી જાય છે. હવે ખાંડમાં પાણી ભળવાથી બ્યારે આવું પરિણામ આવે છે ત્યારે જો તેજ ખાંડ મોંઢામાં જાય અને તેમાં પાણીને બદલે થુંક ભળે તો તે બેના મિશ્રણથી અને શરીરની ગરમીની મદદ મળવાથી એસીડ બહુ જલદી પેદા થઈ દાંતને નુકશાન કરતા થઈ પડે તેમાં શી નિરાશ ? ખાંડનો ઉપયોગ નહિ કરનાર જગતનાં સર્વ પ્રાણીઓને મરતાં સુધી સર્વ દાંત પડ્યા વગર જેવા ને તેવા હોય છે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્ય પ્રાણી બહુ નાની ઉમરમાંજ બોખડું બની જાય છે. દાંત વહેલા પડી જવામાં ખાંડ કેટલો અમત્યનો ભાગ ભજવે છે તેનો ખ્યાલ વાંચકો આ વાત ઉપરથી પોતાની મેળેજ કરી શેશે. અમેરિકન ઇન્ડિયન લોકો જાણે છે કે બાળકોના નાશ્ટિક દુધીયા દાંત ખાંડના ઉપયોગથી જલદી નાશ પામે છે, અને તેથી પોતાના બાળકને કે મોટા માણસને તે વસ્તુ ખાવા દેતા નથી. વળી તેઓને અનુભવ છે કે ગળ્યા પદાર્થો બાળકોને માંદા કરે છે. તેથી તેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ તદ્દન બંધ કરે છે. સુધરેલા દેશની કેટલી માતાઓ આ બાબત પર વિચાર કરેલો પણ કરે છે ? આપણા સુધરેલા દેશમાં કેટલા પિતાઓ સાકર કે ખાંડ જેવી હાનીકારક ચીજથી પોતાના બાળકનું રક્ષણ કરવા ખાતર કોષ સહીત સર્જી યથા હિસા રહે છે ? બાળક માટે ઇન્ફન્ટસ ફુડ બનાવનારામાંથી કેટલા એવો વિચાર કરે છે કે તેવા બોરાકો બનાવતી વખતે તેમાં ખાંડ કે ગળપણનું મોટું પ્રમાણ ઉમેરીને પોતાની બનાવટ લોકપ્રિય કરવા જતાં અને તે બોરાક પ્રાણીમાં સહેલાઈથી ઓગળી જાય તેવા કરીને માતાની અને નર્સની મહેનત ઓછી કરી આપવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં તેઓ કુદરતના ખરા કાયદાનું કેટલા પ્રમાણમાં ઉલ્લંઘન કરે છે ? બિચારા અસિક્ષિત ઇન્ડિયન જેટલું હાલપણ તેઓ કેમ વાપરી શકતા નહિં હોય ?

બાળકોને કેટલા ગળપણની જરૂર છે તે વાતનો નિશ્ચય મનુષ્યો કરતાં કુદરત વધારે સારી રીતે કરી શકે તેમ છે. પરમકપાલુ પરમેશ્વરે સર્વ બચ્ચાંઓને જેટલા ગળપણની જરૂર હોય તેટલું જ ગળપણ તેમની માતાઓના દુધમાં મુકેલું હોય છે.

ઐરોસર કાર્નીંગે પચાસ ઓઝોના ધાવણનું પ્રયક્ષરણ કરી જોયું તો તેને જણાયું કે ઓઝોના ધાવણમાં સરાસરી ૧૬૦૦ ટકા ગળપણ હોય છે. બાળકોને ખવડાવામાં કે પાવામાં વપરાતા પદાર્થોમાં સાત ટકા કરતાં ગળપણનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સર્વે પદાર્થો બાળકોને હાની કર્તાજ નિવડે એ વાત નિર્વિવાદ રીતે આ ઉપરથી શાબિત થાય છે. અમરમાં મળતા બાળકો માટેના કેટલાક બોરાકમાં પચાસ ટકા કરતાં વધારે ખાંડ હોય છે, અને પતાસાં રમકડાં હારડા વગેરેમાં તો સોએ સો ટકા ગળપણ હોય છે.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ગળ્યા પદાર્થો અને બનાવટી ખાંડ નાંખેલા પદાર્થો બાળકોને દરેક રીતે નુકસાનકારક છે માટે બાળકોનું હિત કચ્છનાર માત્રાપે તેમને ન ખવરાવવા જોઈએ. આવા ખોરાકથી બાળકોના હાંતને નુકસાન થતું હોવાથી, તેમનું ભવિષ્ય બગડવા સંભવ છે. હાંત પડી જવાથી મોંઢાનો દેખાવ બગડી જાય છે. હાંત પડી ગયા પછી જડગાનો ગોળ ઘેરાવો જોઈએ તેટલો પહોળો રહેવાનું સાધન જતું રહે છે. અને તે ઘણીવાર સંકટાચ્છ જાય છે અને પુરતી જગા રહેતી નથી, તેથી કેટલાક આગળ નિકળી આવે છે, અને કેટલાક અંદર પેશી જાય છે. અને કોઇ કોઇ જગાએ એ હાંત સાથે ડુરે છે. આવી રીતે મુખની શોભામાં હમેશને માટે ખીગાડો થાય છે. નાનપણમાં ખાંડના દદ ઉપરાંત ઉપયોગનુંજ આ પરિણામ છે.

ગળપણ એટલે બનાવટી ખાંડ ખાધાથી હાંત ખરાબ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક રતાયુ કુર્ચ અસ્થિજનન અને હાડકામાં પણ ખિગાડો થાય છે. શરીરનાં હાડકાં ખાંડ સાકરના ઉપયોગથી પોચાં રહે છે. અને રતાયુઓના રસાઓ ચરબીથી ભરાઇને ડુરે છે. અને રાંઠા વાંકા ચુંકા પગ બને છે. તથા બીજી કેટલીક હાડપિંજરની વિકૃતિ થાય છે.

ખાંડવાળા પદાર્થ ખાવાથી આટલુંજ નુકસાન થાય છે એમ નથી પણ ભવિષ્યમાં થનાર પ્રજનો ખાંધો પણ માતાની ખાંડખાવાની ટેવથી નજળો અને રોગી થાય છે. અને જડાં ખાંડ ખાનારાં છોકરાંને મધુ પ્રમેહનું બચકર દદ લાગુ પડવાનો બહુજ સંભવ છે. નાનપણમાં અતિ-શય ગળપણ ખાવાની ટેવથી માટપણે પણ ગળ્યા પદાર્થ ખાવા તરફનું વશણ દ્રઢ થાય છે. ખાંડ શરીરને અસ્વાભાવિક રીતે જાડ કરવામાં મદદ કરનાર હોવાથી બાળકને જડાં ને નજળા બાંધવાળાં બનાવ છે."

આપણા દેશમાં મીઠાનનભોજનમાં ખરે મુખ માનવામાં આવે છે પરંતુ તેવા ભોજનથી કેવાં પરિણામ આવે છે તે વાચક વર્ગને સમજાવવા સીવાય રહેશે નહીં. હાલના વખતમાં ચાહાટું દુર્બંધન ઘેરે ઘેર ધુસી ગયું છે. સવારના પહોરમાં શ્રીમંતાણેનો રોળ બતાવવા ખાતર દરેક ઘેરે ચાહાના કપ (A Cup of poison) તૈયારજ હોય છે, માત્રાપે આનંદ માનતા તેનું પાંત કરે છે અને પોતાનાં પ્રિય સંતાનોને પણ આવા ઝેરના ખાલા પાછ કેટલું નુકસાન કરે છે તેનો વિચાર તેમને ભાગ્યેજ આવતો હશે. બાળકો ચાહાને દુધમાં સારી પેટે ખાંડ નાંખેલી હોય છે તેના સ્વાદથી ખુશી થઇ સારી પેટે ચાહા પીએ છે. એટલુંજ નહીં પણ ચાહા પીધા પછીના ગળપણથી મોંઢામાં એસીડ ઉત્પન્ન થાય તેને માટે પણ કોચાં માત્રાપે કાળજી રાખી પોતે કો-ગળા કરી પોતાનું મોઢું શુદ્ધ કરે છે, તેમજ બાળક પાસે પણ સુધ્ય કરાવે છે! (અપુર્ણ.)

સાંપ્રત સુધારાની સમીક્ષા.

(લેખક: તંત્રી.)

સાંપ્રતકાળમાં સુધારો દરેક જાખતમાં આગળ વધતો જાય છે. એમ ચારે બાજુએથી સાંભળવામાં આવે છે પરંતુ ખરેખર દીલગીરી ભરેલી વાતતો એ છે કે, પરમાત્માનાં પ્રિય બાળકો નીરોગ સ્થિતિમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતાં જોવામાં આવતાં નથી. પ્રજા ઉત્તરોત્તર નબળી થતી જાય છે. અકાલીક માથાના ડેશો સફેદ થવા લાગ્યા છે. હાંતપણ અકાલીક પડી જાય છે અને પંદર ને સોળ વરસ થતા પહેલાં - રોઈસાઇટવાળા થઇ જાય છે. અલીસ વરસની ઉંમર થતા સુધીમાં તો ઘરડા ડોસા જેવા ચર્ધ જાય છે. હવામાં થતા કુદરતના ફેરફારો સાંભે ટકી રહેવાનું સામર્થ્ય

તદન નર્તુ રહ્યું છે. જેથી રોગોના હુમલા થતાં જીવનશક્તિનો હાથ થઈ ગએલો હોવાથી મરણને શરણ થવું પડે છે. વસ્તીની સંખ્યા વધતી જાય છે કે કેમ? થતી જાય છે તે સમજી શકાય તે સાથે દસ વરસના અંતરે એક જ તારીખે સર્વ સ્થળે વસ્તીની ગણતરી સરકાર તરફથી કરાવવામાં આવે છે. તેના આંકડા આપણે તપાસીશું તો એકંદરે વસ્તી દસ વરસના અંતરે ધટતી જાય છે એમ ખાતરી થયા વિના રહેશે નહીં. દાખલા તરીકે વિસનગર શહેરની એકંદરે વસ્તી ગઈ વખતે ગણતરી થઈ તેના પહેલાંની ગણતરી વખતે લગભગ એકવીસ હજાર ને ત્રણસેંતી હતી અને ગઈ ગણતરી વખતે સતર હજાર ને સાડાત્રણસેંતી છતાં તા. ૧૦ માર્ચ સન ૧૯૨૧ ના રોજની થયેલી ગણતરીમાં ચૈદ હજારને સાડાત્રણસેંતી લગભગમાં થઈ છે. આજ પ્રમાણે દરેક સ્થળે જોઈશું તો વસ્તી ધટી ગયેલી જણાયેા વિના રહેશે નહીં. દાહમાં દિનપ્રતિદિન આગળ વધતી જતી વૈદ્યની શોધોથી દવાખાનાથી ડાકટરોથી, અને દવાઓથી મરણનું પ્રમાણ ધટવાને બદલે હિલકું વધતું જ જાય છે. આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર જે દવાખાનાની અને દવાઓની સંખ્યા હતી તે સંખ્યામાં કેટલો બધો વધારો થયો છે. હજારો જાતની પેટ'ટ દવાઓની જાહેરાતો બહાર પડવા લાગી છે. અનેક જાતનાં વૈદ્ય વિધાનાં હથીપારો અને યત્રો પણ શોધી કાઢેલાં છે. દવાઓના મહોટા મહોટા ગ્રંથો લખાવવા છે. તોપણ દર્દીઓની સંખ્યામાં ઘટાડો થવાને બદલે વધારો જ થાય જાય છે. જે દવાઓથી રોગો નાશ થતા હોત તો દર્દીઓની સંખ્યા પણ વધત નહીં. આપણે કણકા કરીશું કે પ્લેગાદિ રૂપે જન્ય રોગોથી મરણની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. પરંતુ તેવા રોગો સામે થવાને આપણે શા માટે શક્તિવાન થતા નથી? એવા રોગો મટાડવાને વાસ્તે હજારો જાતની પેટ'ટ દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે. અને જાહેરાતો પણ સંખ્યાબંધ વર્તમાનપત્રમાં છપાતી જોવામાં આવે છે. પ્લેગાદિ રોગો અટકાવવાને માટે રસી મુકવાની શોધો પણ થઈ ચુકી છે તે તેવી રસીઓ શરીરમાં લખાવ કરવામાં આવે છે. તોપણ મરણો તો થયાં જ કરે છે. અને એવા રોગ ખાતરી બંધ મટાડવાને કોઈ વૈદ કે ડાકટર હોમત ધરી શકતો નથી. રોગો થવાના મુખ્ય કારણો છે તેનો નાશ કરવામાં આવતો નથી. પરંતુ રોગો થતા અટકાવવાને માત્ર દવાઓનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે એવી રીતે કે પ્લેગાદિ રોગ ન થાય માટે જરૂરી સાધક દવાઓ પ્રથમથી ક્ષેત્રમાં આવે છે અને થયા પછી પણ દવાઓથી તે રોગોને મટાડવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તેથી ધારેલો હેતુ કદી પણ પાર પડી શકે તમ નથી.

આવા ઘણી જાતના રોગો કાઢી નીકળવાનું મુખ્ય કારણ તો આપણા રહેવાનાં મકાનોમાં સૂર્યના કીરણોનો પ્રકાશ આવતો નથી. તેમજ પુરનો ઓક્સીજન (પ્રાણ વાયુ) મળી શકતો નથી તથા રહેવાના મકાનમાં જોઈએ તે કરતાં માણસોની સંખ્યા વધારે રહે છે અને હવા આવવાનાં બારી બારણાં ચોરી થવાની અને પવન લાગવાની દૈરઘતથી રાતની વખતે બંધ કરી મુકી રહે છે જેથી પ્રશ્વાસ દ્વારા નીકળેલા પ્રાણદારક વાયુ કાર્બોન ઓક્સિજન પ્રશ્વાસ દ્વારા વારંવાર મકાનમાં સુતેલા માણસોના ફેફસાંમાં જાય છે. મુખમાં કેટલેક સ્થળે માળામાં પંદર વીસ હાથ લાંબી અને સાત આઠ હાથ પહોળા એવી ઓરડીની અંદર આઠ આઠ કે દસ દસ માણસોને રહેતા એમ જોવા છે. એટલા માણસો અત્યંત સાંકડી જગ્યામાં રહે ને સૂતી વખતે કોટડીનાં દાર બંધ કરે તેથી તેમાંનો ઓક્સીજન યોગ્ય વખતમાં સુનાર માણસોના શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં જતો રહે છે અને પ્રશ્વાસદ્વારા નીકળતા કાર્બોનથી તે કોટડી ઉભરાઈ જાય છે. કારણ બંધ દારથી તેમાં જોઈતો ઓક્સીજન વાયુ પ્રવેશ કરી શકતો નથી. ડા. રોડરમન્ડ એમ. ડી. લખે છે કે “માત્ર આદર્શ કરતાં પણ ઓછી ધનકુટ હવા માથે વેવા ઓરડામાં આઠ દસ કે બાર માણસો આ-

ખી રાત સુઇ રહે એવું કેટલી બધી વાર બને છે ? અને પછી રાતના આઠ કલાક સુધી આ લોકો એક બીજાના દેહસામાંથી નીકળેલી તેવી તેજ દવા ફરી ફરીને વારે ધડીએ શ્વાસમાં લીધા કરે છે, અને તેવી ગંદી દવા વડે લોહી શુદ્ધ કરવાનો, શરીરને સતેજ અને ચંચળ બનાવવાનો તથા બીજા દીવસની મહેનતને માટે શરીરને બળવાન કરવાનો ક્રોમટ પ્રયત્ન કરે છે. ઉપર કહી તેટલી નહાની ઝોરડીની દવા આ લોકોને માત્ર દસ પંદર મીનીટથી પણ ઓછો વખત સાથે તેટલી હોય છે અને તેમ છતાં તેટલી દવા તેઓ પાંચસોને એંશી મીનીટ સુધી ચલાવવાની મુખર્ષી કરે છે. ” આવી ગલીચ દવા શ્વાસ પ્રશ્વાસ દ્વારા દેહસામાં દાખલ થયાથી હાલ જેવા બંધર વ્યાધિઓ થાય છે. આટલું છતાં કૃપાળુ કુદરતથી બારી બારણાં કે છાપરાની ફાટ અને કાણાંમાં થઇને આવ્યા ગુન્હેગારોને પણ છવાડવાની ખાતર યોગે ઓક્સીજન સુવાના ઝોરડામાં મોકલે છે. જેને લીધે તત્કાળ મરી જતાં તેઓ અટકે છે. દવાની પુરતી અવર જવર વિનાના એક નાના ઝોરડામાં બહુ માણસો બસાવાથી દવા વિખમ બની તેમાંના માણસોનાં મરણ નિપજે છે. આવ્યા કારણથી રોગગ્રસ્ત થયેલા રોગી કે દર્દીને દવા આપતી વખતે ક્રીયા ડોક્ટર કે હમીમ દવા આપતા અવલ તે કેવા રચનામાં રહે છે અને કેટલી જગ્યામાં કેટલા માણસો ભેગાં રહે છે તેનો તપાસ કરે છે ? દર્દી કહેશે કે મને તાવ આવ્યો છે કે અતિસાર થયો છે કે બીજો વ્યાધિ થયો છે. એટલે ડોક્ટર કે વૈદ્ય તેને રોગના નિવારણ માટે દવા આપે છે. દર્દીઓ દીવસોના દીવસો સુધી દવા લે છે પરંતુ તેથી રોગ નિવારણ થવાને બદલે ઉઝરો વધી પામતો બળે છે. અને આખર મરણના ચરણ થાય છે. મહોટા શહેરોમાં ગરીબ લોકોને રહેવાને પુરતી જગ્યા થોડા બાકામાં ન મળે એ વાત ખરી છે તોપણ ગામ જહાર કે પરવાડે રહેવાને અગર-ધરના આંગણામાં સુવાને તો જગ્યા મળેજ. એવી ચોખ્ખી દવા મળતી જગ્યામાં તેને રહેવા માટે ખરાબ સમજ આપવામાં આવે તો થયેલો રોગ ડોક્ટર કે વૈદ્ય જલદી મટાડી શકે. અગર દવાથી ન મટે પણ કુદરતના નિયમનું પાલન કરવાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો દૂર થાય એટલે આરામ થયા વિના રહેજ નહીં.

સૂર્યના કીરણોમાં કેટલી બધી શક્તિ રહેલી છે. તેનો વિચાર મનુષ્ય જાત ભાગ્યેજ કરે છે. જો તે સંબંધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે તો હજારો જાતના રોગો સૂર્યના પ્રકાશના કીરણોથી મટ્યા વીના રહેજ નહિ. કાયર શ્વાસ ઉપર સૂર્યના કીરણો લેઈ તેને કોઈ પણ સળગે તેવા પદાર્થ ઉપર નાના ખિંદુમાં એકત્ર કરવામાં આવતાં તરતજ અગ્નિ પેદા થાય છે. અને તેને બાળી બસમ કરી નાખે છે. તેમ તેના કીરણો શાસ્ત્રોક્ત રીતે શરીરના બગડેલા ભાગ ઉપર પાડવામાં આવે તો અત્યંત ફાયદો થાય છે. સૂર્યનો પ્રકાશ ઘરમાં પડવાથી ઘરની દવા શુદ્ધ થાય છે. અને તેના તાપથી સુક્ષ્મ જંતુઓનો પણ નાશ થાય છે.

થોડા વર્ષપર અમદાવાદમાં કોંગ્રેસ ભરાઈ હતી. તે વખતે બાનુતાપચંદ્ર પ્રદર્શનમાં મુકવામાં આવ્યું હતું. તે આ ચાર ચાંબચા ચાર ખુણે ઝાંઝી એક ડાગળા જેવું કરી વચે કદામમાં તેલપુરી મુકી હતી. નીચે ચારે બાજુએ બીત માફક કાચ મુક્યા હતા. સૂર્યના કીરણોએ કદાઈ નીચે ચારે બાજુથી એક બીંદુએ પડતાં હતાં તેથી તેલ કરકડતું હતું ને તેમાં બજીયાં પુરી વીગેરે તળાતું હતું ને લોહી વેચાતું લેઈ ખાતા હતા.

ગયા બન્યુઆરી માસના સુદરી મુખેશ માસીકમાં “સ્નેહ ત્યાં સ્વર્ગ” એ નામના લેખમાં નીચે મુજબ લખ્યું છે.

લક્ષ સંબંધ કરતાં પહેલાં રાખવી જોઈતી સંભાળ.

(લેખક—ત્રાંત્રી :)

આહુ જાનાનામાં કેટલીક જાતીઓમાં કન્યાની અછત હોવાને લીધે કન્યાવિક્રય અત્યંત વધી ગયો છે અને બારે રકમ ખર્ચવા છતાં પણ કન્યા કેટલીક જાતીઓમાં મળતી નથી. તેથી કન્યાનાં માખાપ નિરોગી તેમજ દીર્ઘાયુષી છતાં સુદૃઢ શરીરનાં છેકે નહી, તથા જે કન્યા સાથે વિવાહનો સંબંધ જોડવાનો છે તે કન્યા સુદૃઢ શરીરની અને નિરોગી છે કે નહી તે બાબતની જરા પણ કાળજી રાખવામાં આવતી નથી. માતા પિતાનું શરીર દુર્બળ હોય તેમજ રોગી હોય તો તેથી છોકરાં પણ તેવાં જ થાય છે. માખાપ લાંબી ઉમર સુધી જીવતાં હોય તો તેના છોકરા પંચ દીર્ઘાયુષી હોય એવો સાધારણ નિયમ છે. ઉત્તમ ઝાડનેજ ઉત્તમ જાતનાં ફળો આવે છે. નિસ્તેજ ઝાડને ઉત્તમ ફળો આવતાં નથી. તેજ પ્રમાણે પુદ્ધિવાન માખાપનાં છોકરાં ધણે બારે પુદ્ધિવાન યાયજ થાય છે. અને બાલકના જન્મ્યા પછી પણ માખાપના આચાર વિચાર અને આચારણના તમામ ગુણો તેની સંતતીમાં ઉતરે છે, તેમજ ગર્ભધાન કાળ વખતે માખાપમાં ક્ષય, ક્રુદ્ધ, રક્તપિત્ત, ઉષ્ણ ધૃત્વાદિ પેદીજત ઉતરે તેવા રોગો હોય તો તે તેમની સંતતીમાં જન્મ સાથેજ ઉતરે છે. આવા રોગવાળો વર કે રોગવાળી કન્યા સાથે કદીપણ લગ્ન કરવું ન જોઈએ.

બાલ્યા વરયામાં લગ્ન સંબંધ યવાથી તેમને જે પ્રજા થાય છે તે અત્યંત નિર્બળ દુર્બળ રોગી તથા અસ્થાયી થાય છે. એટલે મ્હોટી ઉમરે જે લગ્ન કરવામાં આવે તો કદાચ પણ પ્રકારની દેશત રહેતી નથી.

વર કન્યાનો અતિ નિકટનો સંબંધ એટલે પાસેના લોહીનો સંબંધ હોય તોપણ તેમના વચ્ચે લગ્ન કરવું સુરક્ષિત યથે નહી. ઘરણુ તેવો સંબંધ જોડવાથી પ્રજા નિર્બળ થાય છે. દિ. દુઓમાં એકજ ગોત્રનાં વરકન્યા સાથે લગ્ન કરવાની રાજ્યમાં મનાઈ કરેલી છે તે ધણો વિચાર કરી કરેલી હોવી જોઈએ. યુરોપમાં આ કારણથી ધણું રાજકુટુંબમાં દુર્બળ છોકરાં જન્મે છે. માન ઓછું યવાની બીકથી રાજવંશના શિવાય બીજા વંશના માણુઓ જોડે તેઓ લગ્ન સંબંધ કરતા નથી. તેથી કેટલાક વંશનો લોપ થાય છે.

વર કન્યાની ઉમર વચ્ચે ધણો તફાવત હોય તોપણ સખજ અને નિરોગી પ્રજા થતી નથી. આપણા ગુજરાતમાં અને બીજા રથજે સાઠ કે સીતેર વર્ષના વૃદ્ધ-ધરડા ડોસાઓ બારેતર વરપતી કન્યા સાથે લગ્ન કરે છે અને પૈસા લેવાના લોકથી માખાપો પોતાની કન્યાને ઉડા કુત્રામાં નાંખે છે. પાંસઃ સિતેર વર્ષના ધરડા ડોસાને ચોદ પંદર વરપતી કન્યાથી અને વીસ વરપના પુ. રૂપને પચાસ વરપતી સ્ત્રીથી જે સંતતી થાય છે તે કદીપણ બળવાન નિરોગી અને દીર્ઘાયુષિ હોતી નથી.

માના ગુણુ પ્રમાણે ધણું કરી કન્યાના ગુણુ હોય છે. એટલે માતાનું શરીર અને મનની પ્રકૃતિ કન્યાને શોધતી વેળાએ જોતી જોઈએ. જો મા પાંચ સાત અથવા વધુ વરપને અંતરે ગર્ભ ધરણુ કરતી હોય અથવા તેને વારંવાર ગર્ભપાત થયા કરતો હોય તો તે કન્યાને પણ તેમજ યાય છે. જો માતા નાની ઉમરમાં રજવશ્ચા યદ્દ હોય તો કન્યા પણ નવાનીજ ઉમરમાં રજવ

સ્વલા, યાય, છે, માતા ખજાખ ચરિત્રની અથવા કચ્છા કરનારી હોય તો તેની કન્યા પણ તેવીજ થાય છે.

જે પ્રમાણે કન્યા માટે તેની માતાના શુભો જોવાના છે તેજ પ્રમાણે વર માટે તેના પિતાના શુભ જોવાના છે, કારણ જાપના શુભ પ્રમાણે હમેશ છોકરો ધણું કરી વર્તે છે. વરના પિતાને પોતાની સ્ત્રી જોડે અણુખનાવ હોય તો વરને તેની સ્ત્રી સાથે જનાવ રહેવાનો ધણેભાગે અસંભવજ હોય છે. તેમજ પિતા લંપટ દારૂડીઓ કે ચોર હોય તો ધણું કરી છોકરો પણ તેવોજ યાય છે. માટે તેવા વરની સાથે કન્યાનું લગ્ન કરવું ખરાબર થશે નહીં.

વરકન્યાનું લગ્ન કરતાં પહેલાં ઉપર બતાવેલા દોષ વિનાનું કુળ શોધી લગ્ન કરવું જોઈએ. આજુ જમાનામાં તેની ખામી વગરનું કુળ મળવું ઠીકીયું છે; તો પણ ખનતાં મુધી યોડા અને હલકા દોષ વાળું કુળ શોધી વરકન્યાનાં લગ્ન યાય તો વધારે સાફ. વરકન્યાનાં કુળના દોષોનો વિચાર કે શોધ કર્યા ચિવાય “લાકડે માંકડું” જેડી દેવામાં આવે છે તેથી તેમાં જોડાં વચ્ચે આખો જન્મારો ઉંદર બીજાડી જેવો સંબંધ આદ્યા કરે છે અને તેમને પોતાનો સંસાર વિષમય થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ સાંપ્રત કાળમાં ઘણા સ્થળે જોવામાં આવે છે.

વર કે કન્યા વિષે માણસની પ્રકૃતિ શારીરિક અને માનસિક એ બે પંક્તિમાં વહેંચી શકાય છે. શારીરિકમાં તંદુરસ્તી, અવયવ, ધાતુ, શૈર્દ્ય અને ઉગર. અને માનસિકમાં ચારિત્ર્ય, વિદ્યા, બુદ્ધિ અને ધર્મ એનો સમાવશ યાય છે.

વરકન્યાના સંબંધમાં નારાયણ ઉત્તમ્યંદ્ર પોતાના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે. પુરુષના સંબંધમાં જે જીવાનના શરીરના અવયવ તથા કંઈ સ્વર સ્ત્રી જાતિના જેવાં હોય અને જેના મુખે લોમ (મુઠ અને દાંતી) નહિ ઉગ્યાં હોય અથવા યોડાં અને સામાન્ય વધ્યાં હોય તેની જનને દ્રિયમાં દોષ હોય એવું અનુમાન થઈ શકે છે. કુંકમાં જીવણ તથા ચિન્નને રજાભાવિક ગાન અને ક્રિયામત કોઈ દોષ નહિ હોય તો તેની જનનશક્તિ વિષયમાં સંતેદ જન્મતો નથી. એટલા માટે વરની જનનેદ્રિયની અવરધાની કોઈ શારીરવિધાના નિપુણનારા પરિક્ષા કરાવી લેવી.

ધાતુ શરીર ને મનની બનાવટ—ધાતુ નીચેના નામથી ઓળખાય છે. વાસુ પિત કફ મેહ અને લોહી. સૂઘળાના શરીરમાં ધાતુ સૂઘળી જાતની હોવા છતાં પણ કોઈ શરીરમાં એઓનું સમાન-પણું જોવામાં આવતું નથી. ઘણું કરીને કોષમાં એક અથવા કોષમાં બે પ્રજાળ બાવથી રહે છે આ કારણથી શરીર તત્ત્વમાં જે ધાતુ પ્રધાનપણે હોય છે તેને તેની પ્રકૃતિનું મનુષ્ય કહેવામાં આવે છે; અને ઘણે જાગે તેવા માણસોને જે રોગ યાય છે તે પ્રકૃતિ પ્રમાણેજ યાય છે. એટલે સ્ત્રી કિંવા પુરુષ કેવી પ્રકૃતિનાં છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા સાર તેનું નીચે વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

વાયુપ્રાધાન્ય માણસોનું શરીર કૃશ અને તેમની ઉંચાઈ મધ્યમ (આ ધાતુની સ્ત્રીઓ જરા જાડી હોય છે પરંતુ તેઓની સખ્યા ઘણીજ ઓછી હોય છે), માથું શરીરની તુલનામાં મહોડું, કપાળ સુખમંડળની તુલનામાં નાનું, રંગ શીઠા અને લોહી વગરનો, આંખ ગાઢી કાળા રંગની, વાળ જાડા અને કાળા, સુખમંડળ ચંચળ, ચામડી પ્રજાળ સ્પર્શાનુભવવાળી, માંસના લોચા શીથળ અને કઠણ, ઘણું કરીને જલદીથી ચાલનાર, ગાયુ ગરમ, હાથ પગ ઠંડા કોષ્ટનું માથું અને શરીર ઠંડું હાથ પગ ગરમ, કામદલિની પ્રજાળતા—એ વાસુ પ્રધાન ધાતુ વાળાનું વિશેષ ચીન્હ છે. આ ધાતુવાળા માણસમાં ન્યાય અન્યાયનો વિચાર કરવાની સુક્ષ્મદ્રષ્ટિ હોય છે. આખો જન્મારો ચપ-જતાતી કાઢે છે એટલે સર્વ કામમાં તે ઉત્તાવળ કરે છે, સમપ્રકૃતિ તથા સમાભ્યાસિ જોડે.

અનેકભાવ હોય છે, કંડી અથવા ગરમી કબ્જથી નિવારણ તથા સહન કરી શકે છે. બીજા ધાતુના માણસોની ઉંમર અને શરીર વધે છે. તેમ તેઓનું શરીર અને મન દુર્બળ થાય છે. પણ વાયુ પ્રકૃતિના માણસોની ઉંમર વધ્યાથી તેમ યતું નથી. એઓને અગ્નિ દોષ, ક્રોધમદ, ઝાડા થવા, પેટની વેદના ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. અને શરીરપીડા ક્ષણ, ચરકા, રતવા, ફેફસાંનો સોજો વિગેરે યદ ઉન્નાદ રોગ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે.

પિત્ત પ્રાધાન્ય ધાતુવાળા માણસોના શરીરનાં અંગ પ્રત્યંગ અને સુખમંડળ સુવર્ણિત હોય છે. માંસના લોચા કંઠુ હોય છે રક્ત સંચાલનની ક્રિયા સારી હોય છે. એઓ સ્થિર સ્વભાવના તથા ઉત્સાહી હોય છે, અને શારીરિક તથા માનસિક પણ મહેનત કરવાને શક્તિ ધરાવે છે.

પિત્તવાળા માણસોને અગ્નિ, પિત્તની પીડા, આર્થ, ઇત્યાદિ રોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના હોય છે.

કંઠ તથા મેદ પ્રાધાન્ય ધાતુના માણસોનું શરીર ઘણું જ જડું, માથું મોટું, હાથ મોટા, હાથનો પહોળો મોટો, હાથની હાથેલીયો મોટી, અને બીજા શરીરના સાંધા મોટા અને જડા હોય છે. કંઠ પ્રકૃતિના માણસો સુદરતામાં અપતા નથી. એઓ ઘણાખરાની પેટની કંઠ નીકળી હોય છે. આમડી ક્રોમળ હોય છે, રંગ સ્વચ્છ હોય છે, આંખો અગતી પીળી તથા ધુસ રંગની હોય છે. માંસના લોચા ચિધિક ક્રોમળ અને અસ્પષ્ટ હોય છે. હોઠ જડા અને વિવર્ણ (લોહી વિનાના) હોય છે. સુખમંડળ મોટું, વદન વિરસ, અને ભારી. દાંત અસ્વચ્છ હોય છે આ પ્રકૃતિના માણસોનું ચૌવન વિશ્વંથી ઉદિત થાય છે. વિચારશક્તિ મૃદુ હોય છે, ભોક્ષતાની છટા થોડી હોય છે, સ્મૃતિશક્તિ ઉત્તમ હોય છે, વિવેકશક્તિ ઘણી હોય છે, વિચાર ન્યાયાનુગત હોય છે. પડોશીયોની સાથે વ્યવહાર જ્ઞાન અને ઉત્સાહ રાખે હોય છે. આ ધાતુના માણસો ઘણું કરીને ક્ષીણ પિત્તમાતૃથી ઉત્પન્ન થયેલા તથા સ્વસ્થાધુપવાળા હોય છે. એઓના માનસિક બાવ શારીરિક અવસ્થા કરતાં ચઢીપાતો હોય છે. જેનું શરીર જડું હોય છે તેનું મજબુત હોતું નથી.

કંઠ તથા મેદવાળા ધાતુના માણસોને સામાન્ય કારણથી રોગ થાય છે. દુર્બળતા, શોષ, વધરાવળ, એલિફન્ટેસિસ (હાથી જેવા પગ થવા) ઇત્યાદિ રોગ એઓને ઘણું કરીને થાય છે, અને એઓમાં ઘણાખરા ક્ષય અને વાત ઇત્યાદિ રોગોથી મરણ પામે છે.

લોહી પ્રાધાન્ય ધાતુના માણસોનું માથું શરીરના પ્રમાણ કરતાં નાહોતું હોય છે, સુખમંડળ આર પુણાતું તથા ચપટું હોય છે, કપાળ મોટું અને ક્રેટલાકતું પહોળાથી જળતું હોય છે. જાતી પહોળા ગંભીર અને લાંબી હોય છે. ઉભા રહ્યાથી કંડી પેટનાં સમતળમાં રહે છે. (એટલી કંડી રહેતી નથી) સર્વ શરીર ઉપર ચરમી થોડી હોય છે. શરીર પુષ્ટ; લોહીથી પૂર્ણ અને લાવણ્યમય હોય છે, રંગ સફેદ, વાળ સદમ અને વળેલા, આમડી કંઠુ, તેમાંના શરીરના માંસના લોચા દેખાય. નાડી પૂર્ણ અને જળવાન હોય, દાંત મજબુત અને પીળાશભારતા હોય છે. એઓને પીવાની વસ્તુ પ્રિય હોય છે, પચાવ કરવાની શક્તિ ઘણી હોય છે. મહેનત કરવાની શક્તિ વધારે હોય છે, માનસિક વૃત્તિ અનુચલ હોય છે. વિવેચના અને જુદી સહજ હોય છે. એઓ સહનશીળ સંતોષી ચિત્તવાળા, લોકાનુરક્ત બોલવામાં કુશળ સરલભાષી અને હિંમતવાન હોય છે. આ જાતના માણસો ક્રોધ એક કામમાં સતતનિયુક્ત રહેવા અથવા ધરમાં એસીને કાળ ગાળવા આહતા નથી. તેઓને એક પ્રીતિ અસ્થિર અને ક્ષણિક હોય છે.

લોહી ધાતુ પ્રધાન માણસોને પ્રવાહ, પ્લુરેસિ, (ફેફસાંના આવરણનો) ગાઉટ, પ્રદાહ અથવા રક્તપ્રવાહ, ક્લેન્ટુ દર્દ અને ફેફસાંના બ્યાધિ. ઇત્યાદિ પીડા ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના હોય છે.

જ્યાં એ ધાતુ હોય છે ત્યાં મિત્ર લક્ષણો જોવામાં આવે છે, જેમ કે વાયુ કદ પ્રધાન ધાતુનું ગાદ્ય કાળમાં, વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુનું, અને તદ્વત્ તથા સમકાળે કદનું લક્ષણ દેખાય ઇત્યાદિ.

ધાતુ પ્રકૃતિ ધણું કરી ગાખાપોથી છોકરાં મેળવે છે. આ ધાતુ પ્રકૃતિના ઉપર ત્યારે ગા-લુસનાં દેહિક તથા ગાનસિક ભાવ આધાર રાખે છે ત્યારે દંપતી તેઓના ભવિષ્યનાં છોકરાં સુખ સ્વહંદને માટે વિચાર હાથે વરકન્યાનો ધાતુનો વિચાર કરવો ઘણોજ જરૂરનો વિષય થાય છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે વિવાદ કરનાર સ્ત્રી પુરુષ એક ધાતુનાં ન હોવાં જોઈએ. વિશેષ કરીને જાને ચરણી અથવા વાયુ પ્રધાન ધાતુનાં હોવાથી ધણું અનિષ્ટ પરિણામ આવવાની શંકા રહે છે.

સદીક-કેશવકલ્યાણ.

અનુવાક પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શ્રમી.

(અનુસંધાન આંક ૧૨ માના ૫૪ ૪૫૩ થી)

(દ્વિત આગમન શુભાશુભ શકુન સંબંધી પરિહાસતી ૭૬.)

ગાડી ઐકંત ગામ જોઈ ચઢી આવહી, અંધા દાણા દુખા કે કૂંઠા કાવહી;
હીનકુલિ રોગિણ કે વિધવાકામિની, આતુર હોત અપાર ભરોસા ના મની;
દોકર ખાલી હોય તો ચુંહી ખતામયે, નીતર નિપટ નિદાન નજીક ન જાંમયે. ૧૧૫
દર્શિતા ઘેરથી બોલાવા આવનાર રથ કે ઉટપર સ્વારી કરીને આવેલ હોય, તથા આવનાર આંધળો-કાણો-કુખડો-ટૂંકો નીચ કુળનો કે રોડેલી સ્ત્રી હોય, અથવા ઘણો આકુળ બાકુળ (ગમ-રાયલો) જણાતો હોય, વેદના કથનપર અવિશ્વાસ રાખનાર અને ખાલી હાથે આવેલો હોય તો તે તેડાગરની સાથે વેંધે કદી જવું નહીં; કેમકે તે તેડાગર વેંધને બોલાવા આવ્યો નથી; પણ મોતનેજ તેડું કરવા આવેલ ગણાય છે, માટે તેવા તેડાગરને યોગ્ય રીતે સમજવી પાછો જ કહાડવો. ૧૧૫

સોરઠો—કર રીતા કરી હોય, વેંધલવન ગવનહી કરે;

સાહજ સમઘી હોય, દગજલ મોચત સંચરે. ૧૧૬

ખાલી હાથે વેંધને ઘેર તેડું કરવા જાય અને આંખમાંથી આંસું વહેવરાવતો હોય તો તે તેડાગર પોતાના ઉપરી કે સંબંધીને સમાધી અપાવનાર નહીં; પણ સમાધિ (સ્મશાન સ્થળ) અપાવનારોજ મનાય છે. ૧૧૬

(વેંધને બોલાવા જનારને કેવાં શકુન ધવાં જોઈયે તે વિષે પરિહાસતી ૭૬.)

અંધ નૃપતિ ગજ ચમર છત્ર સિંધાસન, ચંદન પુંખ સુગંધ કે નિગમમકાશન;
મંગલ ગાવે નારી કન્યા ગનિકા મિલે, દધિ ધૂત મદિરા માંસ મીન શંખધુનિ ચલે;
ભોજન ફૂલ રસ દ્રોણ કે અંકુશ પેખિયે, ખંસી ભેર અરૂ ધીન સુરંગા કેખિયે. ૧૧૭
ધોડો, રોજ, હાથી, ચામર, છત્ર, સિંધાસન, ચંદન, સુગંધી ફૂલ, વેદધ્વની કહે તો તિલક સંહિત બ્રાહ્મણ, મંગળગીત ગાતી સવાસણ મુંદરીઓ, કન્યા, ગણિકા, દહીં, ઘી, દારૂ, માંસ,

માઝ્યાં, શંખનો અવાજ, ભોજન, ફળ, રસ, ધરો, અંકુશ, વાંસળી, સેર, વીણાનો નાદ, સુંદર રખા, તથા ૧૧૭.

સોરઠા— જોખર કેસર રંગ, પુત્ર સહિત પદ્મિની મિલે;
દર્પન દેખિત અંગ, ધુમ્ર વિના વનહી સો શુભ. ૧૧૮
ઘટ જલભારતાહી હોય, પુનિ વહર ધનજ તિલકચુત;
રૂપા તાંબા દોય, ઇતને સનમુખ શુભ સખે. ૧૧૯

છાણુ, કેસરનો રંગ, પુત્ર તેડેલી સુંદર સુંદરી, દર્પનમાં અંગ નિહાળનાર, ધુવાડા વગરનો અગ્નિ, પાણીથી ભરેલો ઘડો, વહર, ધન, ત્રિવક્ર સહિત મનુષ્ય અને રૂપા, તાંબાના પદાર્થો એ વૈદને બોલાવા જતી વખતે સ્થામાં મળે તો ધણાંજ આરાં ચકુન ગણાય છે. ૧૧૮-૧૧૯.

(વૈદને ક્યાં ચકુન નહારાં? તે વિષે પરિહાસ્યતિ હંદ.)

શિરનંગ મૂરધકેશ જરાધર દેખિયે, અર્ધ દંત અંગાર તક તુણ પેખિયે;
હાડ તેલ શિરભસ્મી વ્યાકુલ મૂઠહી, હીનકુલિ રિંછ ઉટ કે લૈસારૂઠહી;
ભગમા કાલા લાલ વમ્બ જે પાધુયે, ખરછિકે સ્વાનપુકાર મુની નહીં બાંધયે. ૧૨૦
રોગીને જોવા જતી વખતે વૈદને ઉઘાડા માથાવાળો, ઉભા દેશવાળો અને જટાધારી સ્થામે મળે તો ખરાખ ગણાય છે. તથા ચામડું, દાંત, અંગારા, હાસ, ઘાસ, કાડકાં, તેલ, માંચે ભસ્મ લગાવેલ જન, વ્યાકુળતાવંત જન, તેમજ મૂખ, નીચ કુળવાળો, રિંછ, ઉટ કે પાડા ઉપર બેસીને અને ભગવાં કાળાં લાલ કપડાં પહેરીને આવેલો સ્થામે મળે તો નિર્ગેહ છે. તેમજ ગદાની છોક અને કૂતરાઓનો રોવાનો પુકાર સંભળાય તે પણ વર્જિત છે. તથા ૧૨૦.

સોરઠા— મૂશલ ધુસર દોય, સનમુખ મિલે જે વૈદકોં;
અંશુભ ચકુન યે હોય, તમહી તિનપલ જાઓ મત. ૧૨૧
મિલત અચાનક આન, લકડી તેલી તાક તિલ;
જાનો વૈદ મુખન, અશુભ ચકુન એતે સખે. ૧૨૨.

સાંગેલું, ગાડીનું ધૂંમકું, લાકડાં, ધાંચી, વંત્યાક અને તલ એટલાં પશુ જે સ્થામે મળે તો તે સમય મુળપુ વૈદે દરદીને જોવા જવું નહીં; કેમકે એ અશુભ ચકુન ગણાવાથી રોગીનું મરણ સ્વયં છે. ૧૨૧-૧૨૨.

(રોગીના આયુની પરીક્ષા—દોહા.)

જૂ નાસા રેખા રસન, દર્દી લખત નં આન;
દક્ષિનગ્રહી છવે નહીં, માસપદ્મ મિજમાન. ૧૨૩
દર્પન દીપક રવિ ઉદક, તેલ તૂપ છડીં કામ;
શિર ખિતું છાયા જળ લખે, પક્ષ એક યમધામ. ૧૨૪
બૂઝત બંતી ચિરાંગકી, ન વહે અગરખતી ફૈર;
ઉનકો ઝોપધ ના કરૌ, શામ ચલે કે સોર. ૧૨૫

જે દર્દી પોતાની ભમરો, નાંકની દાંડી, કપાળ વચલી રેખા અને જીભનું ટેરવું જોઈ ન શકે તે દર્દી દક્ષિણ દિશામાં સંયમની નગરીનો વારી યનારો હોવાથી ફક્ત છ મહીનાનોજ મહેમાન સમજવો. તેમજ દર્પણ, દીવાનો પ્રકાશ, મર્યાદ્ય, પાણી, તેલ, ધી, છાસ એઓની અંદર પોતાનો પડછાયો આંધા

વિના જોનાર મનુષ્ય પંદર દિવસનું જીવી પછી યમધામમાં જાય છે. અને જે માણસને દીવો ઓલાઈ ગયાની તથા અગરબત્તી સળગ્યાની વાસના ન આવે તે માણસને વેધે ઔપધ આપવું નહીં; કેમકે તે સાંજે જે સંવારે મરવાની તક જોલનાર ગણાય છે એમ કાળજ્ઞાન અંધમાં કહેલું છે.—૧૨૮—૧૨૫

(વિશેષે ખુશાસા માટે પરિહાજની છંદ.)

સર્પાકારે નાડી ત્રીન લિખિ હીનિયે, નછતર તાકે ધીચ બિચારી દીનિયે;
આદ્રી કુણીમે આદિ મૂલ મધ્ય જનિયો, અંતે મૃગશિર હોયમે લુગત પિછાનિયો;
રવિશશિ એકહી રાત્રિ નછતર નામહી, ભેદે એક જળ નાડી દર્દી યમધામહી. ૧૨૬

દોહા—આદી નાડી અરી પુરપડી, મધ્ય મુઅલક માર.

અંત નાડી તરની હને, તાતે ત્રિવિધ વિચાર.

૧૨૭

સર્પના આકારની ત્રણ રેખાઓ કરી પછી તેમાં અધાં નક્ષત્રો લખવાં, તે પછી આદ્રી સર્પના કુણમાં, મૂળ મધ્યમાં અને પૂંછડિયે મૃગશિર એમ લખાવાં જોઈયે, તે લખાયાવાં નક્ષત્રો સર્પ અને અંદ્રનાં એકજ રાશિપર દર્દીના નામથી આવી નાડી વેધ કરે તો તે દર્દી કાળજક્ષને તાબે થયેલો હોવાથી જાયતો નથી. તેમાં પશુ આદિ નાડીનો વેધ યાય તો પુરપ, મધ્ય નાડીને વેધ યાય તો બાળક અને અંત નાડીનો વેધ યાય તો સ્ત્રીનું મરણ યાય છે—નગેરે ત્રણ પ્રકારનો યોતિષ અંધ પૂર્ણ કાળનિર્ણય અંધમાં ખુલાસો છે. ૧૨૬—૧૨૭

(કઈ કઈ રાશિવાળાનો કયો કયો ગ્રહ ગુર ગણાય છે તે વિશે દોહા.)

મંગલ મેધ વૃષ્ટિક ગુર, વૃષ વૃલ શુક બખાન;

કન્યા મિથુનકો ખુધ ગુર, કર્ક ચંદ્ર ગુર જાન.

૧૨૮

સિંહ રાક્ષિકો મુર્ય ગુર, મુરગુર ધન અર મીન;

મકર કુંભ શનિવાર ગુર, ગુર અરી દવા ન દીન.

૧૨૯

મેષ અને વૃષિક રાશિવાળાનો ગુર મંગળ, વૃષ અને વૃલનો શુક, કન્યા, મિથુનનો ખુધ, કર્કનો ચંદ્ર, સિંહનો સૂર્ય, ધન, મીનનો વૃહસ્પતી, અને મકર કુંભનો ગુર શનિ હોય છે. જે દર્દીનો ગુર વાર હોય તેના ગુરવારના સત્રુવારને દિવસે તે દર્દીને દવા આપવી નહીં; નહીંતો અપયશન મળે છે. ૧૨૮—૧૨૯

(કયા કયા ગ્રહને પરસ્પર વેર છે તે વિશે દોહા.)

શની રવીકો વેર છે, મંગલ શનિ અરી દાય;

મુરગુર શુક ચે શત્રુજન, સોમ ખુલ્લો દોહ. ૧૨૦

ગુરકો, શત્રુ વાર તજ, નિશિચર નછતર કોય;

હનિમે ઔપધ દીનિયે (સો). દર્દી યોગુનો હોય. ૧૩૧

શનિ અને રવીને, મંગળ અને શનિને, ગુર અને શુકને, ચંદ્ર અને ખુધને, હમેશાં વેરભાવ હોય છે; માટે દર્દીના ગુરવારના શત્રુવારને દિવસે અને નિશિચર સંજાવાળાં નક્ષત્રોએ ઔપધ આપવું નહીં; કેમકે તેઓમાં દવા આપવાથી દર્દી હોષ તેથી યોગલું દર્દ યાય છે. લખલા તરીકે કન્યા અને મિથુન રાશીવાળા દર્દીને સોમવારના દિવસે દવા આપવી નહીં. ૧૩૧

(કેવાં લક્ષણોવાળો દર્દી સામે થાય ! તે વિષે ચોખાઈ.)

દગ રસના કોમલતા ધરહી, અવણ નાક ચેતનતા ઝહી;
મદનાંકુશ ચેતનતા હોધ, સ્વાદ ગંધ સખ જાને સોઈ. ૧૩૨
કંકે બિનુ કંઠ સ્વેદ બિનુ જવરહી, તીર્થ દેવ દિલ ઇચ્છા ધરહી;
સર્વ ઇંદ્રિ સચેતન જાનો, સુખ ભરી નિંદ તુષા તુછ આનો. ૧૩૩
સ્વાદ ગંધ દિન હોત પશીના, તખિયત બદલ ન હોત મચીના;
ધર્મ દયા દિલમેં સખ ધરહી, નાશા પદ કર ગર્ભી વરહી. ૧૩૪

આખ, જીભ કોમળ ને રસીલાં હોય, કાન નાક ચેતપોતાનાં વિષયમાં ચેતન હોય, મદનાંકુશ (પુરુષચિન્હ)માં જાગૃતી હોય, પ્રત્યેક વસ્તુનો સ્વાદ અને ગંધ પારખી શકાતો હોય, કંઠ કંકના જમાવ વગરનો હોય, પરશેવા વિનાનો તાવ હોય, તીર્થ-દેવને જોવાની ઇચ્છાવંત હોય, તમામ ઇંદ્રિયો ચેતપોતાના વિષયમાં તત્પર હોય, સુખે નિદ્રા આવતી હોય, તરસ ઓછી લાગતી હોય, પરશેવો 'દાહાડે થતો હોય અને તે પશુ ખરાબ ગંધ સ્વાદવાળો ન હોય, ધર્મ દયા ઉપર પ્રેમ હોય અને નાક હાથ પગ ગર્ભ જણાતાં હોય તો તે દર્દી ગમે તેટલા દર્દી દખાયલો જણાતો હોય તો પંથુ સામે થાય છે એમાં સંશય નથી. ૧૩૨-૧૩૪.

(કયો દર્દી ન જીવે ? તે વિષે ચોખાઈ.)

પવન ગયા પિત્તકે ધર જાનો, પિત્તને કિયો કંકુલ થાનો;
કંકુને કિયા કંઠ જખ વાસા, ઉન દર્દીકી ન કરે આશા. ૧૩૫
અગ્નિમંદ જવર કંપત તનહી, નિશાદાહ શીતલતા દિનહી;
બિનુચેતન મનકો ગમ નાહી, સ્વાદ ગંધ કંકુ ભેદ ન તાહી. ૧૩૬
ઇંદ્રિ સખે અચેતન કેખો, બહુત હે પ્રાસ વિકલતા લેખો;
સોદ રયામ રસના ખરદાઈ, નાશા ઉર કર ચરન શીતાઈ. ૧૩૭
કર પદ છતિયાં નીર લીજઈ, જલદી સુખે વે નર મરી જઈ;
ચમકત નૈન ખુલત ધન ધેના, દ્વાદશ પહેરે ચમપર કહેના. ૧૩૮

સોરઠા— વદનરંગ સ્વરભંગ, શામલસન તન કંપ ધન;
જલદી ચલત ચમસંગ, તિસ ન ઉપાય કોઝી ચલે. ૧૩૯

વાયુએ પિત્તના ધરમાં, પિત્તે કંકના ધરમાં અને કંકે કંકમાં આવીને ચાલું બેસાવું જણાય તો તે દર્દીની જીવવા સંબંધી આશા રાખવી નહીં. તથા જે દર્દીને જડરાશિમંદ પડેલ છતાં તાવ હોય. કંપ થયા કરતો હોય, રાત્રે બળદશ અને દિવસે શીતજતા જણાતી હોય, મનમાં બેચેની અને બેગમપણું હોય, સ્વાદ ગંધને પારખી શકતો ન હોય, બધી ઇંદ્રિયો (ગાનેદ્રી અને કર્મેન્દ્રિયો) ચેતપોતાના વિષયમાં વિમુખ થઈ રહી હોય, શોષ બહુ પડતો હોય, આકુળબ્યાકુળપણું વિશેષ હોય, જીભ સૂઝેલા જેવી અને કાળી તથા ખરસટ દેખાતી હોય, નાક છાતી હાથ ને પગ કંઠા જણાતા હોય, હાથ પગ ને છાતીને પલાળતાં દુરત સકાષ જતાં હોય તો તે દર્દી અવશ્ય મરી જાય છે. તેમજ નજર ચમકેલી કે બહુ ધેનવાળી રલાં કરતી હોય, તો તે ખાર પહોરમાં જ મરી જાય છે. અને જેના મોંનો રંગ ફરી જાય, સાદ બદલાઈ જાય, કાંત કાળા પડી જાય તથા સરીર બહુ કંપ્યા કરે તો તેને રામનામનુજ આપધ આપવું ચોખ્ય છે; કેમકે તે દર્દી જીવતો જ નથી. ૧૩૫-૧૩૯.

(અપણું.)

સાર્થ—વૈદ્યવિનોદ.

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

અનુસંધાન અંક ૧૨ માના પૃષ્ઠ ૪૫૭ થી.

સન્નિપાત ઉપર પંચવત્કરસ.

શુદ્ધ સૂત વિષ ગંધ ટંકણું પિપ્પલી મરિચ ચૂર્ણ સંયુતમ્,
મર્દયેત્કનકબીજજૈર્દ્રવૈરેક્રમેષ કિંચિદ્ અ ચોપયેત્.

૮૦

પંચવત્ક રસ એપ ચોળિતો શુભ્રિકા દ્વય મિતઃ સમાક્ષિકઃ
સન્નિપાત મતિ દારૂણું જયે દ્વય મત્ર દધિ લક્ષ્મકં નૃણમ્.

૮૧

શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ વજનાગ, શુદ્ધ આમણસારો ગંધક, ડુલાવેલો ટંકણુખાર, લીંડીપીપર, અને કાળાં મરી એ સઘળાં સરખે બાજે લઇને એઓનું ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના બીજોના રસમાં ૧ દિવસ ધુંટી સુકવીને પછી તેમાંથી (દેશ-કાળ-વય-રોગબળ વિચારીને) બે ચણોડીબાર લઈ મધમાં કાલથી સેવન કરવામાં આવે અને તે ઉપર ફક્ત દહિ અને ભાત ખાવામાં આવે તો દારૂણુ-આક્રમ સન્નિપાતને પણ—આ પંચવત્કરસ છતી લે છે અર્થાત આ રસના સેવનથી બપોર સન્નિપાત પણ મરે છે. ૮૦—૮૧

રસ ગંધ સમં કૃત્વા ધતૂરફલજૈ રસૈ;

મર્દયે દિન મેકંતુ તત્સમં વ્યપણુક્ષિયેત્.

૮૨

ઉન્મત્તોયં રસો નામ્ના નસ્યે દત્ત મિદોપજિતુ;

નિરતુષં દન્તિકા બીજં દશ ટંકં વિચૂર્ણયેત્.

૮૩

મરિચં પિપ્પલીમૂલં ટંકં ટંકં વિમિશ્રયેત્;

લાઘ્યં જમ્બીરનીરેણુ સસાહું ચ પ્રયત્નત.

રસોડયમંજને દત્તસન્નિપાતં વિનાશયેત્

૮૪

અથવા—શુદ્ધ પારો અને શુદ્ધ આમણસારો ગંધક એ બંનેને સમાન લઘ ધંતુરાના ડોકવાના રસમાં ૮ પોહોર લગી ધુંટી સુકવીને તેમાં તેના બરોબર સુંકે, મરી તથા પીપરના ચૂર્ણને મેળવી સન્નિપાતવાળા રોગીને સુંઘાડવામાં આવે તો—આ ઉન્મત્તરસ ત્રિદોષને છતી લે છે.

અથવા—તેપાળાનાં બીજને છોતરા રહિત કરીને તેનું દશ ટંકબાર ચૂર્ણ કરવું, પછી તેમાં કાળાં મરી ટંક ૧ અને લીંડીપીપર ટંક ૧ એ બેનું ચૂર્ણ મેળવીને જમ્બીરી ભતના ખાટા લીંઝુના રસનો પુટ દધિ યત્ન સહિત સાત દિવસ લગી ધુંટી તૈયાર કરી તેનું સન્નિપાતરોગીની આંખોમાં આંજન કરવામાં આવે તો સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૮૨—૮૪

તેર પ્રકારના સન્નિપાતનાં નામો.

સન્ધિગશ્ચાંતક શ્વેત રૂઝાહ શ્વેતવિભ્રમ;

શીતાંગસ્તંદ્રિક શ્વેત કંઠકુબ્જશ્ચ કુર્ણક.

૮૫

વિજયાતો હુમનેત્રશ્ચ રક્તધીવી પ્રલાપક;

જિન્હુક શ્વેતયલિન્યાસઃ સન્નિપાતાશ્ચયોદશ.

૮૬

સંધિગ ૧, અતિક ૨, રૂઝાહ ૩, ચિત્ત્રમ ૪, શીતાંગ ૫, તંદ્રિક ૬, કંઠકુબ્જ ૭,

કથુક ૮, ભુગ્નેત્ર ૯, રક્તપીવી ૧૦, પ્રલાપક ૧૫, જિન્હક ૧૨ અને અભિન્યાસ ૧૩ એમ સન્નિપાતના તેર પ્રકાર છે. ૮૫-૮૬.

તેર પ્રકારના સન્નિપાતોનો અવધિ.

સંધિએ સમે રાત્રાણિં આંતકે દશવાસરા;	
રૂઢાહો વિંશતિ જોયાઅથાબ્દોચિત્તવિભ્રમે.	૮૭
શીતાંગે પક્ષમેકંતુ તંદ્રિકે પંચવિંશતિ	
વિજેયા વાસરાશ્ચાડન કુણ્ડકુળે ત્રયોદશ.	૮૮
જિન્હકે પોડશાડહાનિ પક્ષોડલિન્યાસકે તથા;	
કથુકે ચ ત્રયોમાસા ભુગ્નેત્રે દિનાષ્ટકમ્.	૮૯
રક્તપીવિ દશાહાનિ પ્રલાપે ચ ચતુર્દશ;	
પરમાશુરિદં પ્રાકતં મૃતયે તત્કણાદપિ.	૯૦

જે રોગીને સંધિગ સન્નિપાત થયો હોય તો ૭ રાત્રિ, અંતક હોય તો ૧૦ દિવસ, રૂઢાહ હોય તો ૨૦ દિવસ, ચિત્તભ્રમ હોય તો ૩ વર્ષ, શીતાંગ હોય તો પખવાડીયું, તંદ્રિક હોય તો ૨૫ દિવસ, કુણ્ડકુળ હોય તો ૧૩ દિવસ, હન્હક હોય તો ૧૬ દિવસ, અભિન્યાસ હોય તો પખવાડીયું, કથુક હોય તો ૩ મહીના, ભુગ્નેત્ર હોય તો ૮ દિવસ, રક્તપીવી હોય તો ૧૦ દિવસ અને પ્રલાપક હોય તો ૧૪ દિવસ-આ પ્રમાણે તેર પ્રકારના સન્નિપાતોનું વધારેમાં વધારે આયુષ્ય છે અર્થાત્ સન્નિપાત થતાંજ રોગી મરણ પામે; પરંતુ કદાચ હવે તો આ ઉપર કહેલા અવધિ સગી હવે છે, જે એટલા અવધિમાં સાધ્ય સન્નિપાતો માટે યોગ્ય ઉપાય કરવામાં આવે તો સન્નિપાતનો નાશ થાય છે અને રોગી મુખે કાળક્રમણ કરે છે. ૮૭-૯૦.

ઉપર કહેલા તેર સન્નિપાતો પૈકી સંધિગ સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

વિજેયઃ સંધિગં સન્ધિ શિરઃ શૂલાત્સુદારણમ્.	૯૧
શૂલંચ શોદો જઠરે ગુરુત્વં સ્વસ્તાંગતા સંધિષુ વેદનાય;	
ખલ ક્ષયો વાત કંડુ પ્રકોપો નિદ્રાત્યયઃ સંધિગ સન્નિપાતો.	૯૨

સરીરના પ્રત્યેક સાંધાઓમાં અને માયામાં જાડુ આકરા સજીવ આવે તેને સંધિગ સન્નિપાત બોલે. તેમજ યજ્ઞ, સોજો, પેટમાં ભારીપણું, શરીરશીતળ, સર્વ સાંધાઓમાં વેદના, બળનો નાશ, વાત ક્રમો કોષ અને નિદ્રાનો નાશ એટલાં લક્ષણો સંધિગ સન્નિપાતનાં છે. ૯૧-૯૨.

સંધિગ સન્નિપાતના ઉપાય.

રાત્રા પથ્યા શુભ્રી સહચર નલંદા ભીરુ શુદ્ધી સુરાબ્દે,	
સ્તિકતા કુર્ચર વાસાનિલરિષુ સહિતૈઃ પંચમુલિ દ્વયેન;	
દ્રવ્યૈરેભિઃ ક્ષાય ત્વરિતમપહરેત્સંધિગં સન્નિપાતં;	
મન્યાસ્તંભાંત્રવૃદ્ધિં જ્વરમરચિમ્ભૌ સંધિગં સર્વ પીડામ્.	૯૩

રાત્રના, હરે, લીંઝા ઉપરની ગળા; કંટાણાઓ, ચિત્રામળ, કાંમ, મુક, દેવદાર, કડુ, કચૂરો, અરડૂસો, એરડાનું મૂળ અને દમયજ્ઞ એ સર્વ સમાન ભાગે લઈ એઓનો વિધિયુક્ત ક્ષાય કરી પીવામાં આવે તો સંધિગ સન્નિપાતને તુરંત મટાડે છે. તથા મન્યાસ્તંભવાયુ, અંત્રવૃદ્ધિ, તાવ, અરચિ અને સાંધા માત્રની પીડાનો પણ નાશ કરે છે. ૯૩.

રાસ્તા-મુશબ્દા-શુઠિ વૃદ્ધદારૂ વિન્ધા-શુદ્ધ્ય-ત્રિફલા વરીભિઃ
ક્યાથઃ કૃતોગુચુલ સંપ્રયુક્તો નિહતિ સંધિમલ્લ-અન્નિપાતઃ. ૯૪

અથવા રાસ્તા, દેવદાર, વરધારા, ક્યૂરો, લોંગડા ઉપરની-ગળા, ત્રિફલા અને ચતાવર એ
સર્વ સમાનને સુઠે બમણી લઈ એઓનો ક્વાચ કરી તેમાં શુગળનો પ્રતિવાસ દષ્ટ પીવામાં આવે તો
સંધિગ સન્નિપાતનો નાશ થાય છે. ૯૪.

અંતક સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

દાહ પ્રલાપો ભૂરા મુષ્ણમંજા મૂર્ધ્વ પ્રકંપઃ કરાનં ચ હિક્કા,
પ્રલાપ મોહો સતતઃ ચ યત્ર તમતક્રામ્યં વિણુધૈ ધિવળ્યૈ. ૯૫

શરીરમાં બળતરા, મકવાદ, અત્યંત શરીરનું ગરમ રહેવું, માથાનું ધ્રુનવું, ઉધરસ, હીક,
લવારો, મોહ અને શ્વાસ એટલા ઉપદ્રવો જેના શરીરમાં પ્રકટપણે વિદ્યમાન હોય તેને અંતક
સન્નિપાત કહે છે. આ સન્નિપાતવાળા રોગીની અમર્યુ વેધે ક્રોધ પણ પ્રકારની ચિકિત્સા કરવી
નહી; કેમકે તે રોગી હવે તો જ નથી. ૯૫

રૂઝાદ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

પ્રલપન પરિતાપ ભ્રાંતિ મોહ પ્રકંપા ભ્રમણ દહન માંઘં કંઠ મન્યામહશ્ચ;
શ્વસન કસન શ્લેષ્યાકૃતલ્પઃ તુલાતિ લેપતિ મૃતિરહોરૂઝાહકે સન્નિપાતો. ૯૬
વિચાર વગરનું અંબધ વગરનું બોલવું, પરિતાપ, ભ્રાંતિ, મોહ, કંપારો, ફેર, બળતરા, ગળામાં
મેઘ, જડબાનું પકડાવું, શ્વાસ, ઉધરસ, શળ, વ્યાકુળતા, તરસ અને પીડા એટલાં લક્ષણો વિદ્ય-
માન હોય તેને રૂઝાદ સન્નિપાત કહે છે. ૯૬

રૂઝાદનો ઉપાય.

હરીતકી પર્યપ્ત તિક્ત શેહિણી મુરદુમા રૂચધ ગોસ્તની ધનૈઃ

કૃતં કપાયસ્ત્યરિતં મહા જ્યરઃ નિહતિ રૂઝાહક સન્નિપાતજમ્ ૯૭.

હરડે, ખડસલીયો પિત્તપાપડો, કકુ, ભોરીંગણી, દેવદાર, ગરમાળાનો ગોળ, કળા પ્રાખ
અને મોચ એટલાં ઓપડો સરખે બાગે લઈ એઓનો ક્વાચ કરી પીવામાં આવે તો રૂઝાદ
સન્નિપાતનો મહાન્ તાવ તુરત નાશ કરે છે અથવા રૂઝાદ સન્નિપાત અને બળવાન-તાવનો પણ
નાશ કરે છે. ૯૭

ચિત્તભ્રમ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

ભ્રમ મહ પરિતાપા મોહ વૈકલ્પભાવા વિકલ્પ નયન હાસ્યં ગીત નૃત્યપ્રલાપા;

શ્વસિત મધિક્રમેત દત્તક્ષણયત્રસર્વે ભવતિચિત્તમસાધ્યકેપિચિત્તભ્રમાખ્યસ ૯૮

ભ્રમ (ફેર અથવા તર્ક વિતર્કનું થવું) મદ (ધંતુરનો કેફ) આગળ-સમાન રિયતિ થવી)
પરિતાપ, મોહ, ગાંડાપણું, દંગધડા વિનાનાં નેત્ર ફેરવવાં, પ્રસંગ વગર હસવું, કારણ વિના ગીત
ગાયન, નાચ કરવાં, મિથ્યા બાપણ અને શ્વાસનો વધારો એટલાં લક્ષણો જેના શરીરમાં પ્રકટ
હોય તો તેને ચિત્તભ્રમ સન્નિપાત કહે છે. આ સન્નિપાતને કેટલાક વૈદ્યાચાર્યો અસાધ્ય-ન મટે
તેવો કહે છે. ૯૮

ચિત્તવિભ્રમ સન્નિપાતના ઉપાય.

આહ્લી વચ્ચા ભીરૂ ફલ ત્રિકોણ તિક્તતા બલો રૂચધ તિક્તકેન;

નિમ્બાખ્દ કોશાતકિ હારહૂરા દ્વિપચ મૂલી ભિરસો કપાયઃ.

પીતાહિ ચિત્તભ્રમ સન્નિપાત નિહતિ રૂઝાહમપિ પ્રભૂતમ્. ૯૯

આહ્લી, વળ, રીસામણી, ત્રિફલા, કકુ, મોઢી કાંસડી, ગરમાળાનો ગોળ, કકુ, કડવા લો-

બડાની અંતર-છાલ, મોય, કુકડેલાનાં ફળ, કાળી ધ્રાપ અને દસ મૂળએ સધળાં સમાન બાંજે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો ચિત્તમ્મ સન્નિપાત અને રંગાદ એ બન્ને સન્નિપાતનો અવસ્થ નાશ કરે છે. ૯૯

શીતાંગ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

તુષાર શીતં સકલં શરીરં પ્રકપ્ય હિક્ષે શિથિલાંગતા ચ;

ખિન્નસ્વરઃ કાસ વમિ પ્રરોકઃ સશીતગાત્રો મરણ્યાર્થ મુક્તઃ ૧૦૦

વિશેષ પરસેવાના આવવાથી સર્વ શરીર શીતળ રહે, તથા કૂનરી, હિક્ષ, અંગમાં શિથિ-લતા, સ્વરનું મંદપણ, ઉધરસ, ઉલ્લી. અને લાળનું પડનું-આટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે દેખાતાં હોય તેને શીતાંગસન્નિપાત જણવો. આ સન્નિપાત માત્ર રોગીના મરણ માટેજ પ્રકટ થાય છે; અર્થાત્ આ સન્નિપાતવાળો રોગી છવતોજ નથી. ૧૦૦.

તન્દ્રિક સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

મભૂત-તન્દ્રા વ્યવરવેગ તુષ્ટ્યા રથામા ખરસ્પર્શવતી ચ જિહ્વા;

આસાડતિસારો વમથુઃ પ્રદાહુઃ કલ્લે રૂઝ સ્તન્દ્રિક સન્નિપાતે. ૧૦૧

ધેન ઘણુંજ રહે, તાવનો વેગ વધારે રહે, તરસ લાગ્યા કરે, છમ કાળી તથા કંઠણ યજ્ઞ, નાસ, અતિસાર, ઉગ્રકા, બળતરા અને કાનોમાં વ્યથા થાય-આટલાં લક્ષણો પ્રકટ હોય તેને તન્દ્રિક સન્નિપાત જણવો. ૧૦૧.

તન્દ્રિક સન્નિપાતનો ઉપાય.

ભાગી શુદ્ધી ધન કંટકારી હરીતકી પૌષ્કર નાગરાણ્ણમ્,

કૃતઃ કપાય સ્ત્રીદિનં નપીતા ઘોરજ્યેષ્ઠદિકં સન્નિપાતમ્ ૧૦૨

ભારંગી, ગજા, મોય, ભોરીંગણી, હરડે, પૂઠરમળ અને સુંઠ એ સધળાં ઓપડો સરખાં લઈ એઓનો કાદો-ઉકાળો કરી પીવામાં આવે તો માત્ર ૩ દિવસમાંજ બર્થકર તન્દ્રિકસન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૦૨.

કંઠકુખ્જ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

શિરોવ્યથા દાહ હનુઘ્રહાથ્ય સંતાપ મૂર્છાગલરોધ પાકાઃ

મવેદના વાતલવાપ્રસાપઃ સકટ-સાધ્યઃ કિલકંઠકુખ્જઃ ૧૦૩

મોયામાં પીકા, શરીરે બળતરા, હનુઘ્રહ-કાઢીનું પકડાવું, સંતાપ, મૂર્છા, ગળામાં પાક તથા પીકા, વાયુ સંબંધી વેદના અને બકવાદ એટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે જેના અંગમાં જણાય તેને કંઠકુખ્જ સન્નિપાત કહે છે. આ સન્નિપાત કટકાધ્ય-મહેનતે મટે તેવો છે. ૧૦૩.

કંઠકુખ્જ સન્નિપાતનો ઉપાય.

મૃગી ચિત્રક ચેતકી વૃષ સંકી ભૂનિંબ ભાગી નિશાઃ

વ્યાધી પૌષ્કર મુસ્ત પત્સક યવે સ્તિકતા મરીયાન્વિતૈ;

ક્રવાથઃ કૃંતતિ કંઠકુખ્જ મયિરા દાહ પ્રમાહાર્થિ,

આસાધ્માન-ગલગ્રહામિસદનાભિન્યાસકા સાન્વિતમ્. ૧૦૪

કાકડીંગી, ચિત્રમળ, ચેતકી, ભતિની હરડે, અરડૂસો, કંચૂરો, કરીયાનું, ભારંગી, હલદર, ભોરીંગણી, પૂઠરમળ, મોય, કડાયાની. છાલ, ઉદ્બળ, કડૂ અને કાળાં ખરી એટલા પદાર્થો

બરોબર બાગે લઈ ફટી એઓનો વિધિવત્ ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો કંકુખ સન્નિપાતનો, લાંબા વખતની બળતરાઓનો, મોહનો, અશ્ચિનો, શ્વાસનો, આદ્રાનો, ગત્રમહનો, અને ઉધરસ-યુક્ત અભિન્યાસ સન્નિપાતનો અથવા ઉક્ત ઉપદ્રવો સહિત કંકુખનો નારા કરે છે. ૧૦૪.

કર્ણક સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

કંઠમહાયાસ શરીરપીડા સંતાપ કારા ચેરાન પ્રસેકાઃ

શોફશ્ચ ગૂલં બહુ કર્ણમૂલે સકટસાધ્યઃ કિલકર્ણકાખ્યઃ

૧૦૫

કંઠનું પકટાણું, યાક લાગવો, શરીરમાં પીડા યતી, સંતાપ, ઉધરસ, હમ, ઉત્કા, સોજો, અને કાનના મૂળમાં બહુજ સણકાનું આવવું આટલાં લક્ષણો જેના દેહમાં પ્રકટપણે દેખાતાં હોય તો તેને કર્ણકસન્નિપાત યોગ કહે છે. ૧૦૫.

કર્ણક સન્નિપાતના ઉપાય.

રાત્રાઽધ્યગંધા ધન કણ્ઠકારી ભાર્ગી વચા પૌષ્ઠર રોહિણીનામ્,

કનાથઃ કૃતઃ શૃંગલયા શુતાનાં પીતો જ્યેષ્ઠકર્ણક સન્નિપાતમ્.

૧૦૬

રાત્રના, આસગંધ, મોચ, રીંગણી, ભારંગી, વજ, પૂષ્કરમૂળ, કડૂ, કાકડશીંગી, અને હરડે એ સપળાં સરખે બાગે લઈને એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો કર્ણક સન્નિપાતનો નાશ થાય છે. ૧૦૬.

નિશેંગુદી સૈંધવ દારૂ કૃષ્ટ દાર્વી વિશાલા રવિ દુઃખરોપઃ

તંકર્ણક અધિમપાદરેદ્ધા જલૌકસાંપાતન મન્નરાસતમ્.

૧૦૭

અથવા હળદર, ઈંગોરી, સિંધાણુ, દેવદાર, ઉપચેટ, દારૂહળદર અને ઈંદ્રામણી એઓને આકડાના દૂધમાં લસોટી કર્ણમૂળના સોજ ઉપર લેપ કરવામાં આવે તો કાનના મૂળમાં થએલ અન્યી મટી ભય છે. અથવા તે અન્યી ઉપર જળો વળગાડી દુધ બોહી કાઢાડવામાં આવે તો વિશેષ ફાયદો થાય છે. ૧૦૭.

ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

સ્મૃતિ શૂન્યતાજ્વર વિષ્ટદ્વિરતિચેસનં વિભુગ્ન તરલે નયનેઃ

ભ્રમકંપન પ્રલાપનાનિ મૃતિઃકથિતો વિભુગ્નનયનો મુનિભિઃ

૧૦૮

યાદશક્તિનું બંધ થવું, તાવમાં વધારો થવો, સ્વાસનું યવું, દષ્ટિમાં વાંકાપણું વા ભ્રમપણું, ફેર, કંપારો, બકવાદ અને સોજો એટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે જણાય તો તેને મુનિજનો ભુગ્નનયન સન્નિપાત કહેવો છે. ૧૦૮.

ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાતના ઉપાયો.

દાર્વી પટોલી ધન કંઠકારી તિક્તા નિશા નિંબકૂલ ત્રિકાણામ્,

કનાથો નિયોજ્યોગુરૂ સન્નિપાતે વિભુગ્નનેત્રે પ્રતિબોધનાય.

૧૦૯

દારૂહળદર, કડવાં પરવળ, મોચ, લોરીંગણી, કડૂ, હળદર, લીંબડાની અંતર જાથ અને ત્રિકૂલો એ સર્વ રક્ત સભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો બળવાત ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાતમાં ચેતન્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. ૧૦૯

રક્તધીવી સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

રક્તધીવી ભવતિ મનુજો યત્ર તુષ્ટા ભ્રમોઃ

ધ્યાસઃ શૂલં ભ્રમ વમિ મદાધ્માન સંજ્ઞામણ્ણશઃ

રથાવારક્ષાતતુરતિતરો દાહુહિકયાતિસાર,

રક્તધીવીસમુનિભિરયં પ્રાણુહા સન્નિપાતઃ

૧૧૦

જે મનુષ્યને લોહીની ઉલટી થાય, જેમાં વિશેષ બળતરા, તરસ, મોહ, ધ્યાસ, શૂળ, ભ્રમ ઉલટી, મદ, આક્રોશ, સંજ્ઞાનો નાશ, છબ કાળી કે રાતી, દિહ અને અતિસાર એટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે જણાય તો તેને મુનિજનો પ્રાણુનાશ કરનાર રક્તધીવી સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૦

રક્તધીવીના ઉપાય.

જલદ પ્રમાદ પર્યટ ચંદ્રનૈર્મધુક વારિવરી મલયો ભવે:

સંમધુભાસતિપત્ર મુલદ્રઃ ક્વચિત્તમંથુ મુખાશ્રુનિવારણમ્,

૧૧૧

દયં દૃષ્ટ્વા રસૈર્નરથં રસેદ્દાહિમપુષ્પજૈ:

અથવા ત્રિફલા દૃષ્ટ્વા જલં રક્ત તુરંપરમ્.

૧૧૨

મોઘ, પદ્મક, ખડસલીયો પિત્તપાપડો, રતોંજળી, જેડીમધ, વાળો, ખસ, મલયાગિરી ચંદન અને માલતીનાં પાંદડાં એઓનો ગ્રાથ કરી પીવામાં આવે તો લોહીની ઉલટી અથવા શુક્રમાં લોહીનું પડતું બધ થાય છે. ૧૧૧

અથવા—ધરોના રસને, અથવા દાહિમતા ડુલોના રસને અથવા ત્રિફલાનો ગ્રાથ અને ધરોના રસને મુખવામાં આવે તો અવગ્ર્ય લોહી પડતું બધ થાય છે. ૧૧૨

પ્રલાપક સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

ક્રોધઃ પ્રલાપઃ પરિતપ્ત મંગલ દાહોજ્વરસ્થાભ્યધિકોહિ વેગઃ

સંજ્ઞાવિનાશો વિકલાંગતાય પ્રલાપકોડસાધ્યતમોમતઃ સઃ

૧૧૩

જે તાવમાં રોગી બકવાદ કર્યો કરે, મૂંઝ્યા કરે, શરીર અત્યંત તરૂંધા કરે, બળતરા, થાય તાવનો વેગ ધણો હોય, સંજ્ઞાનો નાશ થઇ જાય, અને અંગમાં વિકલતા થાય તેને પ્રલાપક નામનો અસાધ્ય સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૩

પ્રલાપક સન્નિપાતનો ઉપાય.

મુસ્તવારિ દશમૂલ નાગરં પર્યટો મલયજંઘવત્પથઃ

વાસકઃ કૃત સમાનવિલાગઃ ક્વાથએષ હરતિપ્રલાપકમ્.

૧૧૪

મોઘ, વાળો, દયમળ, મુંક, ખડસલીયો પિત્તપાપડો, મરપાગિરી ચંદન, ધાવડાની છાલ અને અરુસો, એ સઘળાં સરખે બાગે લઇ એઓનો ગ્રાથ કરી પીવામાં આવે તો પ્રલાપક સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૧૪

જિવ્હકં સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

ધ્યાસ કાસ પરિતાપ વિવ્હલઃ કંદકૈર્ધિવૃત કંઠ જિવ્હકઃ

મૂકતાબધિરતા બલક્ષયઃ કથએપકિલ જિવ્હકઃ સ્મૃતાઃ

૧૧૫

જે જ્વરમાં રોગીને ધ્યાસ થાય, ઉધરસ થાય, પરિતાપથી વિવ્હલ થાય, ગળું તથા છબ કંઠાઓથી છવાયેલાં જણાય, મોલી શકાય નહી, બેહેસપણું થાય અને બળનો નાશ થાય આટલાં લક્ષણો થાય તેને જિવ્હક સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૫

જિવ્દક સન્નિપાતનો ઉપાય.

ઉઆસિ'હીવાસરાસ્નામૃતાબ્દા ગૃ'હીતિક્તા શૃંગિકા પૌષ્કરાણામ્ ;
આહ્ની ભાગીતિક્તાવારા શરીનાં કાયોહન્યા જિજ્વલક'સન્નિપાતમ્. ૧૧૬
વજ્ર, રીંગણી, અરડુસો, રાસ્ના, ગળો, મેથ, સુંઠ, કડૂ, કાકડાશીંગી, પોકરમળ, ધાહ્ની, બા-
રીંગ, કડૂ, ધમાસો અને કચૂરો એ સપ્તમાં સમ ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે
તો જિવ્દક સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૧૬

અભિન્યાસ સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

નિદ્રાત્યયઃ શ્વાસચલ પ્રકોપાનિચ્છેતનો નપ્તવપુર્ગતિશ્ચ;

અતેલિક્ષ્ટ' વિકલતવમ'ગેડલિન્યાસઉક્તઃ સતુમૃત્યુ તુલ્ય !

૧૧૭

જે તાવમાં રોગીને ઉપ આવે નહીં, શ્વાસ બેરમાં આવે, ચેતન રહિત યાય, શરીરની ગતિ
ચેષ્ટા નાશ પામે, દુષ્પે કરીને બોલી શકાય અર્થાત્ હ્રમ્તો લવો વળી શકે નહીં અને શરીરમાં
વિકલતા યાય તો તેને મૃત્યુ તુલ્ય અભિન્યાસ સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૭

અભિન્યાસ સન્નિપાતનો ઉપાય.

તિક્તા પર્યટ પૌષ્કરામૃતસતાત્રાય'તિકા સિદ્ધિકા:

રાસ્નાતિક્ત શરી મહૌપધશિવાભાગીયવાસઃ કૃતઃ

કયાથો નારાયતિ ત્રિદોષ નિકરં તુલ્યુ ભ્રમો શ્વાસાદ-

દ્રોધ'દાહમરોચક'ગલગદ' કાસાનરોધાનપિ.

૧૧૮

કડૂ, ખડશકીયો પિત્તાપકો, પોકરમળ, ગળો, નાયમાણ, રીંગણી, રાસ્ના, કરીયાતું, કચૂરો
સુંઠ, હરેકે, બારગી અને જવાસા એ સપ્તમાં ઓપકો સરખે ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ પીવામાં
આવે તો ત્રણે દોષના પ્રમળ દોષ સમુદનો તથા ભ્રમ, દમ, છાતીની ફૂંધણ, બગતરા, અરૂચિ,
ગળાની પીડા અને સર્વ પ્રકારની ઉધરસ એઓનો નિશ્ચે નાશ કરે છે. ૧૧૮ (અપૂર્ણ).

કેવા પ્રકારનો ઉપચાર વિધિ બળવાન છે ?

સકળ વિશ્વના પ્રાણી પદાર્થ વિગેરેની ઉત્પત્તિ પરબ્રહ્મમાંથી થઈ છે. હાલની શોધો પ્રમાણે
ચિએસોરી વિધા પણ એવું માને છે કે. આ વિશ્વ રચનામાં ઇંધિર નંબર ૧-૨-૩-૪ સુધી તો
અત્યંત સૂક્ષ્મ તત્વો એકએકથી ધનિ ભાવને પામતાં ગયાં છે, અને તે પછી તેઓ વાયુરૂપ યાય
છે. વાયુમાંથી પ્રવાહી રૂપમાં આવ્યાં છે, અને તે પછી નકર (સોલીડ) રૂપમાં આવ્યાં છે.
એટલે નકર પદાર્થથી માંડીને આપણે જેમ જેમ આગળ જતા જઈએ તેમ તેમ એ તત્વ અત્યંત
સૂક્ષ્મ જણાય છે, ઇંધર નંબર ૧ થી માંડીને તે નકર પદાર્થ સુધી. પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું ચૈતન્ય
દરેક પ્રાણી પદાર્થમાં વ્યાપિ રહેલું છે. આ સૃષ્ટિમાંનો એક પણ પદાર્થ ચૈતન્યરહિત જોવામાં
આવતો નથી. ચૈતન્યનો પ્રકાશ જેમ તત્વની સૂક્ષ્મતા તેમ વધારે પડે છે, અને જેમ જેમ તે
સ્થૂળ ભાવને પામતું જાય તેમ ઓછો પડે છે. એટલે, જડમનાતા પદાર્થોમાં એ ચૈતન્ય અત-
સાત્મારૂપે ગૂઢ રહેલું હોય છે. સૃષ્ટિની રચનામાં ઇંધરમાંથી ઇલેક્ટ્રોનની ઉત્પત્તિ થઈ છે. એ ઇલે-
ક્ટ્રોન પરબ્રહ્મ પરમાત્માની ઇચ્છારૂપી શક્તિથી એકે એક સાથે જોડાવાથી, તેમાંથી એટમ્સની

ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલેમાંથી અણુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેવાં સંખ્યાબંધ અણુઓ સાથે જોડાઇ તેમાંથી દરેક પ્રાણી પદાર્થમાંથી દર પગે હજારો અણુઓ નાશ પામતા જાય છે ને તે જગોએ નવાં અણુઓ દાખલ થતાં જાય છે. તેથી તેરી વસ્તુઓ કે પદાર્થો કયાંતીમાં રહે છે. પરંતુ કેટલાંક કારણથી એવા પ્રાણી પદાર્થમાંથી મૃત થએલાં અણુઓ બહાર નિકળી શકતાં નથી; ને તેની જગોએ નવાં અણુઓ દાખલ થતાં નથી, ત્યારે તે પ્રાણી પદાર્થ જીવું થતાં જાય છે; ને આખરે તેનો નાશ થઇ જાય છે.

ધર નંબર ૧ થી માંડીને તરફ પદાર્થ સુધીની તમામ વસ્તુઓ હમેશ ગતિમાન હોય છે. અને તેમની ગતિ પણ ઉત્તરોત્તર સંક્રમતત્વો તરફ હોય છે. એટલે પૃથ્વીના સ્થૂળ તત્વોથી વનસ્પતિનાં શરીર રચાય છે, અને વનસ્પતિમાંથી પ્રાણીઓનાં શરીર રચાય છે. ટ્રીટ પતંગાદિથી માંડી તમામ પ્રાણીઓ ઉત્પત્તિ ક્રમમાં આગળ વધી આખરે સંક્રમ તત્વમાં લય પામે છે. આ પ્રમાણે સૃષ્ટિનો ક્રમ સતત ચાલ્યા કરે છે. આ સૃષ્ટિમાં પણ પક્ષી કરતાં મનુષ્ય જાત ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધેલી છે. કારણ પરમાત્માએ મનુષ્ય જાતમાં મન અને બુદ્ધિની બક્ષીશ કરેલી છે. આપણાં શરીર ટકાવી રાખવા સારું હવા, અન્નવાળુ, પાણી, ખોરાક અને વ્યાયામની જરૂર છે. આપણને જ્યાં સુધી ચોખ્ખી હવા, ખુલ્લો પ્રકાશ, શુદ્ધ જલ અને શુદ્ધ ખોરાક મળે અને કુદરતના નિયમ મુજબ આપણે કામ કરી શરીરને વ્યાયામ આપીએ તો આપણી જીંદગી દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી રહે છે. પરંતુ જ્યારે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી, આપણે ગળીય હવા અને અધારી જગામાં નિવાસ કરીએ; વિકારી અને બગડેલું જળ પીએ; તેમજ અનેક જાતનાં ફેરી પીણાં પીએ; અને ખોરાકમાં શરીરને પોષણના કામમાં જેનો ઉપયોગ ન થઇ શકે તેવો અપવિત્ર ખોરાક ગ્રહણ કરીએ; અને સુધ્ધ ખોરાક પણ જરૂર કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરીએ; વળી કસરત કે વ્યાયામ શરીરને નિરોગી રાખવા માટે કરવાની જરૂર છે તે ન કરતાં આજમુ થઇ પડ્યા રહેએ, ત્યારે આપણા જીવનને ટકાવી રાખનાર લોહી વિગમય થઇ જાય છે અને તેવું વિગમય લોહી શરીરના દરેક અવયવ પોતાનું બળ ટકાવી રાખવા ગ્રહણ કરે છે, તેથી અનેક જાતના વ્યાધિ શરીરમાં થાય છે. લોહીમાં સંચિત થતાં વિગમે કાઢી નાંખવા કુદરત રાત્રિ દિવસ પોતાનું કાર્ય કર્યા કરે છે. પરંતુ જ્યારે આપણી બેદરકારીથી શરીરમાં વિગમુ પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે કુદરત પણ પોતાનું કાર્ય બળવી શકતી નથી ને શરીરનો નાશ થાય છે.

શરીરને યતા રોગો દૂર કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દવાઓથી એવાં વિગમે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે છે, ત્યારે રોગ શાન્ત થાય છે. રોગોને શાન્ત કરવા માટે જે દવાઓ આપવાની તે પણ નિરવિકારી અને વિગ રહિત હોવી જોઇએ. અને તે વનસ્પતિઓને મૂળ રૂપમાં આપી હોય તો વધારે શુભદાયક થાય છે. વનસ્પતિ દવાઓને ઑલ્ડોલોન, એન્ડી, કે રેક્ટીફાઇડ સ્પિરિટમાં રાખી તેના અર્ક ગ્રહેલા હોય તો તે અત્યંત ઉચ્ચ થાય છે; અને તેવા અર્ક પેટમાં ગયા પછી હોજરી, આંતરડાં અને જ્ઞાનતંત્રને ઉતેજિત કરે છે અને વારંવાર તેમ થવાથી તે નબળાં થઇ જાય છે. રક્તમાં સંચિત થએલાં વિગ બુદ્ધિબળથી, ઉલ્લીથી, અથવા પરસેવાથી, પેસાળથી અને આસપ્રશ્નાસથી કાઢી નાંખવામાં આવે છે. અને તે કાઢી નાંખવા માટે બુદ્ધિબળી, પરસેવા લાવવાની તથા ઉલ્લીની દવાઓ આપવામાં આવે છે. ઉલ્લીની દવાઓમાં સંકેટ ઓડીકે, સડેટ ઓફ એમોન્યમ, મરટડ (રાઇ), કારબોનેટ ઓફ એમોન્યમ, મરટડ ફોર, કેમોમાઇલ, ઇપીકાઇયુઆના, ટાર્ટ્રેટ એન્ડીમની, એપોમોરફાઇન, મોરચુસ, વિગેરે

દવાઓ વપરાય છે. આ બધી દવાઓ વિષમય છે અને તે હોઝરીમાં ગયા પછી કુદરતને એ વિશે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા મુખ્ય પ્રયત્ન કરવો પડે છે. અને તે કાઢી નાંખતાં તે અવયવો થાકી જાય છે, ને નબળા પડી જાય છે; એટલુંજ નહીં પણ તે વિષમાંનો કંઈ ભાગ હોઝરીમાં પણ રહી જાય છે, તેથી શરીરને વિકાર રૂપ યર્ષ પડે છે. જીલ્લાળની દવાઓમાં ગંધકનાં ડુસ, કેસોમેલ, એપાઉર (હાઇપ્રોજીરીકમ કીટા), પ્લુ પીલ્સ, કોટન ઓઇલ, ઇર્થિટીન ગેમ્બોન, ઇત્યાદિ દવાઓ પણ અત્યંત જાહેરી છે. એવાં જાહેરા કાઢી નાંખવા મ્હોટાં અને ન્હાનાં આંતરડાંને સખત પરિશ્રમ પડે છે, અને ઝાડા થાય છે. ઝાડામાં પાણી જેવો પ્રવાહી પદાર્થ બહારપડે છે. એ પદાર્થ થું છે, તેનો વિચાર જીલ્લાળ લેનારને બાળેજ હોય છે. લોહીમાં રહેલો સિરપ જેવો ઉપયોગી પ્રવાહી પદાર્થ જીલ્લાળ વાટે નિકળી જાય છે, અને જીલ્લાળ યદ્ય રજા પછી શરીરમાં નબળાઈ આવી જાય છે, અને તે પછી પાણીની તરફ ઘણીજ લાગે છે. તે લાગવાનું કારણ લોહીમાંથી પ્રવાહી રૂપે સિરપ નીકળી જાય છે તેથી તેટલા પ્રમાણમાં પાણી પીવું પડે છે. વળી જીલ્લાળથી આંતરડાં નબળાં પડી થાકી જાય છે, તેથી વખતે બે ત્રણ દિવસ સુધી બંધકોશ પણ થાય છે.

પરસેલો લાવનાર દવાઓમાં ફ્રી એમોનીયા, કાર્બોનેટ ઓફ એમોનીયા, એસીટ ઓફ એમોનીયા, સાઇટ્રેટ ઓફ એમોનીયા, એન્ડ્રીપાયરીન, એન્ડ્રીફીન, શીનારીડીન એથર, ઓક્સાઇડ ઓફ એન્ડ્રીમીન, સોડાસેલી સીલેટ, ટાર્ટ્રેટ ઓન્ડ્રીમીન, ઇપીકાક્યુઆના, ઇત્યાદિ દવાઓ પણ વિષમય હોય છે. તેવી દવાઓ હાઈને ડીપ્રેસ કરે છે અર્થાત્ તેના ઉપર દબાવું કરે છે. અને હાઈડ્રોસીઝવાળાનું તો વખતે તેથી મરણ પણ થાય છે. ઉપર બતાવી ગયા તેવી વિષમય દવાઓ રોગ મટાડવા માટે કરવા કરતાં સૌમ્ય દવાઓથી રોગો મટાડવામાં આવે તો તેથી હાર્દની શક્તિ જેવી ને તેવી ટકી રહેને હાર્દ પણ નિર્મૂળ થયા વિના રહે નહીં. પરંતુ સૌમ્ય દવાઓ હાર્દના શરીર ઉપર ધીમે ધીમે અસર કરી હાર્દને નાશુદ કરે છે. અને હવે દવાઓ એકદમ દરદને દબાવી દે છે. તેથી હાર્દને રોગ નાશુદ થયાનું જાણી બાન થાય છે. પરંતુ આવી દવાઓથી હાથી દીધેલા રોગો થોડા વખત પછી ખીજળ રૂપમાં દેખાય છે. આપણાં આર્યસાઓમાં તાવ આવ્યા પછી તેને અમુક મર્યાદા સુધી પકવ થવા દેવામાં આવતો, અને તે પછી તેને પાચક દવાઓ આપી મળ પકવ કરી કપાય ધ્વારા તે પકવ થએલા મળને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતો. તેની મર્યાદા નીચે પ્રમાણે હતી, બળવાન જ્વરમાં સાત દિવસ. વાલુના જ્વરમાં માત્ર દિવસ, પિત્તજ્વરમાં દસદિવસ, અને કફજ્વરમાં બારદિવસ પછી તેને કાઢવાને લખેલું છે. આપણા પૂર્વજોએ ઘણા સુક્ષ્મ વિચારથી આ મર્યાદા બાંધેલી છે કારણ કે, ધીરેજે જેવા વોટરક્યુર (જીઆપયાર) ના સમર્થ હીમાયતી પણ કહે છે કે શરીરમાં સંચીત થએલી “ફેરિન એટરને” —અગર આપણા શાસ્ત્રમાં કહેલા “કૃષિત મળને” —શરીરમાંથી નીકળવાનું મ્હોટામાં મ્હોટું હાર એ જ્વરજ છે. જ્વર આવવાથી આપણું લોહી અત્યંત તપી જાય છે અને તે તપવાથી શરીરમાં સંચીત થએલો કચરો પણ અંગની ગરમીથી પીગળે છે. અને તે ઉપર બતાવેલી મર્યાદા સુધીમાં પ્રવાહી રૂપ બની પરસેવા, પેશાબ, કે ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જ્યાં સુધી પરશેવો આવતો નથી ત્યાં સુધી જ્વર પણ બંધ થતો નથી. પરશેવા રૂપે એ જાહેરા બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે જ્વર બંધ પડે છે. અને શરીર નિરામય યર્ષ પૂર્વ પ્રમાણે શક્તિવાન થાય છે. આવા સંચીત થએલા મળને જ્વરમાં કાઢવા માટે નાસ (સ્ટીમ બાથ) આપવાની રીત આપણાં શાસ્ત્રમાં બતાવેલી છે, તે રીતને છોડી કેંઈ તાત્કાલીક રોગ મટાડવા માટે કૃત્રિમ પરશેવો લાવવા સારું વિષમય દવાઓ

આપવામાં આવે છે. અને સ્થૂળ મળ સચિત થએલો કાઢી નાંખવા માટે તાવ આગ્યા પછી જુલાબની ઉચ્ચ દવાઓ આપવામાં આવે છે. તેથી અપત્ત મળ બહાર પડે છે. અને વખતે હૃદયે પશુ નુકશાન થાય છે. આપણા દેશના કેટલાક વૈદ્યરાજ અને હકીમો તાવની મુદત વિત્યા પહેલાં જુલાબ આપતા નથી. ને મર્યાદા વિત્યા પછી પશુ કશાય આપી મળશુદ્ધિ કરે છે.

ઉન્નતિક્રમમાં સૂક્ષ્મ તત્વો તરફ આપણે જ્ઞેધએ છીએ તો તેમાં ચૈતન્યની પ્રગળતા ઉત્તરોત્તર વધતી જણાય છે. ખતીજ દવાઓ કરતાં ચૈતન્યવાળી વનસ્પતિ દવાઓનું બળ વધારે જણાય છે, અને વનસ્પતિ દવાઓ કરતાં પવન, પાણી, વિદ્યુત, વરાળ, વિગરેના ઉપચારથી થણા વહેલો અને કાપમનો આરામ થાય છે. એ તત્વો કરતાં પશુ મેસમેરીઝમ હીપ્નોટીઝમ અને મેન્ટલહીલીંગ (માનસોપચાર) થી સત્વર આરામ થાય છે. કારણ પરમાત્માની મનેન્દ્રાથી (સંકલ્પથી) આ ઇષ્ટ ઉત્પન્ન થઈ છે, અને સંકલ્પથી તેનો લય થવાનો. એટલે વિચારનાં આદેશોનોથી રોગો સત્વર મટે છે. કારણ વિચારમાં અદ્ભુત બળ રહેલું છે. અને તેના થાળની તુલના થઈ શકે તેમ નથી.

આપણો દેહ પંચભુતાત્મક છે. એટલે ૧ આકાશ. ૨ વાયુ. ૩ અગ્નિ, ૪ જળ અને ૫ પૃથ્વી એ રીતે પાંચ તત્વોનો બનેલો છે. આપણી પંચેન્દ્રિય પશુ પાંચ તત્વની બનેલી છે. પાણીથી છન્દા, આકાશથી કાન, પૃથ્વીથી નાસિકા, વાયુથી ત્વચ્છા, અગ્નિથી નયન (આંખો) ઉત્પન્ન થયાં છે. નિદ્રા, સંગમ, આગમ, ભુખ અને ખાસ એ પાંચ વાનાં અગ્નિતત્વથી થાય છે. રેત, મિંદુ, કષ, મેદ, અને મુત્ર એ પાંચ જળતત્વથી થાય છે. હાડ, ચામ, નાડી, રોમ અને માંસ એ પૃથ્વીતત્વથી થાય છે. બળ કરતું, દોડતું, ઉડતું, સક્રિયતા, અને વૃદ્ધિ પામતું, એ વાયુતત્વથી થાય છે. કામ, ક્રોધ, મોહ, મત્સર, ને લોભ એ આકાશતત્વથી થાય છે. એ તત્વોના રંગ નીચે પ્રમાણે છે:-પૃથ્વી તત્વનો રંગ ધિળો, જલનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો, અને આકાશનો કાળો રંગ છે. પૃથ્વી તત્વનું સ્થાન કાળજી, ને તેનું કાર મુખ છે. જળ તત્વનું સ્થાન ભાસ, અને મુખ લીંગ છે. અગ્નિતત્વનું સ્થાન પિત્ત, અને મુખ નયન છે. વાયુતત્વનું સ્થાન નાભી, અને મુખ નાક છે. આકાશતત્વનું સ્થાન મસ્તક, અને મુખ કાન છે. તત્વના રંગ નીચે પ્રમાણે છે:-પૃથ્વીનો મીઠો, જળનો શીઝો, અગ્નિનો તીજો, વાયુનો ખાટો, અને આકાશનો સ્વાદ કટુ છે.

ઉપર મુજબ પંચ તત્વથી દેહ રચાયો છે. શરીરના જે ભાગ ઉપર પિડા થતી હોય તે ઉપરથી ક્રીયા તત્વમાં બીગાડ થયો છે તે સમજાવવા વિના રહે નહીં. ભુખ તરફ ન લાગવી, વીર્યની શિષ્ટતા, ચાલવામાં ઉઠવા એમવામાં હરકત, વિગેરે ક્રીયા તત્વના બીગાડથી થાય છે તે તત્વના જ્ઞાનથી સમજી શકાય છે. જે તત્વમાં બીગાડ થાય છે તે તત્વનો જે રંગ હોય તે શરીરમાંથી જોડો થઈ જાય છે. તે રંગ જે શરીરમાં પુરો પાડવામાં આવે તો રોગ તદ્દન નાશ પડે છે. જે રંગ કેવી રીતે શરીરમાં દાખલ થઈ શકે, તે માટે આપણે વિચાર કરીએ. ઉપર બતાવેલા બધા રંગ સૂર્યનાં કિરણોમાં રહેલા છે. ને કિરણો દ્વારા પૃથ્વી ઉપર આવે છે. બીજોરી કાંચના ઝુમરને લટકાવવામાં આવે છે તેવો પેશ કે પાસાવાળો એક સફેદ હીરો લેઈ આપણે તેને સૂર્યના તડકામાં ધરીશું તો તેમાંથી જે રંગો પૃથ્વીપર પડે છે, તે કુદરતી રંગો છે; અને તેવા રંગની આપણા શરીરમાં જરૂર છે. માટે જે રંગ શરીરમાંથી કમી થયો હોય, તે રંગના કાચ ઉપર સૂર્યનાં કીરણ લેઈ જે અવપવનમાં વિકાર થયો હોય તે ઉપર તેનું પ્રતિબિંબ પાડીએ તો તે રંગ શરીરમાં દાખલ થઈ પડેલી જોટ ધુરી કરશે ને રોગ નાશ પડશે. વળી સૂર્યના

તડકામાં તેવાજ રંગની બાટલીમાં ચોખ્ખું પાણી ભરી ચોવીસ કે અડતાળીસ ટકાકે સુધી રાખી, તે પાણી વિકારવાળા માણસને પાવામાં આવે તો તેથી પણ રોગ નિર્મળ થઈ જાય છે. આ વિધાને “કેમોપથી” વિદ્યા કહે છે. અને તે વિદ્યાની શોધનાં મ્હોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે, ને તે ઉપચાર અમકમાં પણ મુકાય છે. પ્રાચીનતરના ખીગાડથી ચએલા રોગ ઉપર મુજબ રંગ દાખલ કરવાથી, અને તે સીવાય બીની માટીનો બોડો લેપ કરવાથી અગર તેવી માટીમાં મુકી જવાથી, અને ઉઘાડે પગે તેમાં ફરવાથી પણ કેટલાક રોગો નાશ પામી જાય છે. આ ઉપચાર વિધિને “અર્થે યુર” કહે છે, અને તે વિદ્યા માટે પણ ગ્રંથ લખાયા છે. મૂર્ચનાં કિરણોમાં અગાધ સક્તિ રહેલી છે. સર્વ સમય દુનિયાનું ઝવન છે. તેના તડકામાં મુકી રહી વિધિ પૂર્વક તાપ લેવાથી ઘણી જાતનાં દર્દો મટે છે, જેને “સન્યાય” અથવા સર્જનાનનો વિધિ કહે છે. પાણીમાં વિધિ પૂર્વક સ્નાન કરવાથી હમરો જાતનાં રોગો મટે છે. ઠંડા પાણીની અંદર સ્નાન કરવાને “કોલ્ડવાટર બાથ” કહે છે. ઉના પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ શરીર ઉપર લેવાથી પરોવે આવે છે તેને “સીમ્યાય” કહે છે. આ વિધાને “વોટર ક્યુર” અથવા જ્યોપચાર કહે છે. એ વિધાનો મહાન ગ્રંથ ડૉ. બીલ્ટનો છે તે સીવાય ડૉ. કુન્ટે અને ફાધરનીપના પણ ગ્રંથ છે. અને આ જાતના ઉપચારો યુરોપ અમેરિકામાં ઘણા રથજે કરવામાં આવે છે. એ વિધિ સીવાય વિદ્યુતની મદદથી ઘણી જાતના રોગો મટે છે; કારણ કે આપણા શરીરમાં રહેલા લોહીનું સરખુલેશન અથવા ફરવું વિદ્યુતથી જ થાય છે. અને આપણા શરીરની અંગગરમી (ટેમ્પરેચર) પણ વિદ્યુતને લીધે જ જળવાઈ રહે છે. વિદ્યુતનું જળ કમી થએથી લોહી ખરાબ ફરી શકતું નથી. અને આંગ થંડું પડી જાય ને લોહીનું ફરવું બંધ થઈ જાય તો મરણ નિપજે છે. જેથી આપણા ઝવનનો મુખ્ય આધાર વિદ્યુત જળ ઉપર છે. તેથી વિદ્યુતના પ્રયોગોથી શરીરમાં રહેલા લોહીને શરીરમાં ખરાબ રીતે ફરવું રાખવામાં આવે તો રોગો નાશ પામી જાય છે ને ફરી થતા નથી. આ વિધાને “ઇલેક્ટ્રો થેરાપી” કહે છે, અને તેવા પ્રયોગો યુરોપ અમેરિકામાં હાલ થાય છે. આ બધા ઉપચારોને “નેચરોપથી” વિદ્યા કહે છે. ઉપર બતાવેલી રીતો સીવાય રોગો મટાડવાની નેચરોપથીની બીજી પેટા શખાઓ છે તે બધી લખવાથી લંબાણ થાય માટે લખવામાં આવી નથી. ઉપરની રીતો મીલવાય રોગો મટાડવા માટે મેસમેરીઝમ હોપ્નોટીઝમ, અને મેન્ટલ હીલીંગની વિદ્યા છે. એ પ્રયોગો મનના દૃઢ સંકલ્પથી થાય છે. આ માસિકના તંત્રીએ મેસમેરીઝમ, હોપ્નોટીઝમ, અને મેન્ટલ હીલીંગથી રોગો મટાડવાના કેટલાક પ્રયોગો કરી જોએલા છે, અને તે ફતેહમંદ નીવડેલા છે. અને તે સજ્જીનું એક પુસ્તક “ડૉ. બાલા સ્તવન અને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર” એ નામનું લખી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. જેની કીમત રૂ. ૧-૦-૦ છે ને તે આ માસિકના તંત્રી પાસેથી મળી શકશે.

ઉપર વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધેલા સૂક્ષ્મ તલોમાં રોગ નાશ કરવાની પ્રથમ સત્તા રહેલી છે, અને તે સત્તાનો ઉપયોગ આપણા પૂર્વજે કરતા હતા. મહાત્માઓ શરીર ઉપર હાથ ફેરવીને કે બસ્માદિ આપીને કે લગાવીને રોગ નાશ કરતા હતા. શૂન, તાવ, આંખનું દરદ, વરાધ, અને એવાજ કેટલાક બાધિઓ ઉન્નતી નાંખીને કે “પાસીસ”થી દુર કરતા હતા. અનેક તીર્થનાં જળમાં વારમવાર સ્નાન કરાવીને પણ રોગો મટાડતા હતા. માધસ્તાન, કાર્તિક સ્નાન વિગેરે કરવાનો આલ પણ ઉપરના કારણથી પડેલો હોવો જોઈએ. તાવમાં બાથ કે નાસ આપવાનો આલ પણ એજ મુજબ ઉપર હતો. પરંતુ દીવગીરીની વાત એ છે

કે કૃત્રિમ કહેવાતા સુધારામાં અંતર્ગત આપણે તે બધા ઉપચારના વિધિને વહેમમાં ગણી કાઢી હવે દવાઓ શીવાય રોગો મટી શકતાજ નથી એવો દ્રઢ નિશ્ચય કરી બેઠા છીએ. અને દવાઓ ઠારાએ દેશના કરોડો રૂપૈયા પરદેશ જાય છે છતાં આપણે રોગ મુક્ત યદ્યદીર્ઘાયુષ ભોગવી શકતા નથી. હવે પશ્ચિમની સાંપ્રત કાળની શોધોથી ખાત્રી થઈ છે કે રોગો મટાડવામાં સદ્ગતિત્વના ઉપચાર વિધિનો ઉપયોગ કરીશું તો આપણે જરૂર રોગ મુક્ત યદ્યદીર્ઘાયુષ ભોગવી શકીશું.

દીર્ઘ કાળના 'દવા શીવાય રોગો મટી શકતાજ નથી' તેવા દ્રઢ છતાં ભૂલભરેલા નિશ્ચયને ફેરવવા માત્ર લેખ લખવાથી ધારેલું પરિણામ આવી શકે નહીં. પરંતુ પ્રજા વર્ગને પ્રયોગ સિદ્ધ ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ તોજ એ વાતની સત્યતા જણાય. આવા પ્રયોગોથી રોગો નાશ પામે માટે મટે છે કે નહીં, તેની પ્રજા વર્ગને ખાત્રી કરી આપવા સારું ઠી. માહાદેવ પ્રસાદ ભોગી-લાલ ઇ. એમ. ઇ, એન. ડી, એમ. એન. એસ. એ(ન્યુયોર્ક) એમણે, અને વડોદરા રાજ્યમાં લાંબા વખત સુધી ભારે પગારની નોકરી કરી રીડાયર થએલા નાયક સુભા રા. બા. ગોવિંદ-રાવ અમૃત વૈદ્ય સાહેબ કે જેમણે દીર્ઘકાળ સુધી "વોટર યુર" થી રોગો મટાડી અનુભવ મેળવ્યો છે, તેમણે અમદાવાદ કાકરીયા રોડ ઉપર ઇસ્લામ મેય ફેક્ટરી પાસે "નવજીવનાસય" નામની સંસ્થા વગર દવાએ રોગો મટાડવાની કાહેલી છે, અને તે સાહસમાં ભારે રકમ ખર્ચ કરી ભાતભાતનાં યંત્રો મગાવી ઉપચાર શીરૂ કરેલા છે તે જોઇ વધારે આનંદ થાય છે. તે સંસ્થામાં રોગો નાશ કરવાને જે જે ઉપાયો કરવામાં આવે છે તે પ્રજા વર્ગની જાણમાં આવવા માટે નીચે બતાવ્યા છે:—

૧. સ્નાયી વિદ્યુત ૨. સતત ચલિત વિદ્યુત ૩. સ્પંશિત વિદ્યુત પ્રવાહ ૪. સુખક વિદ્યુત ૫. આરપરનાન ૬. સૂર્યસ્નાન ૭. ઉષ્ણ વાયુ સ્નાન ૮. વર્ણપ્રકાશ ૯. સૂર્યપુટી જલ ૧૦. સૂર્ય-પુટી તૈલ ૧૧. કઠિ સ્નાન ૧૨. મધ્યમાંગ સ્નાન ૧૩. સર્વાંગ સ્નાન, ૧૪. એકાંગ સ્નાન ૧૫. ખરતી ૧૬. સર્વાંગ વેદન ૧૭. ઉરોદર વેદન ૧૮. એકાંગી વેદન ૧૯. આન્દોલન ૨૦. મર્દન ૨૧. વ્યાયામ ૨૨. ચુતિકાઉપચાર ૨૩. પ્રાણુ વિધાન ૨૪. પથ્યાપથ્ય વિગેરે વિગેરે.

એ રીતે મુખ્ય ઉપચારો કરવામાં આવે છે. અને તે શીવાય બીજા પદ્ધતિ ઉપચાર કરવામાં આવે છે. એ "નવ જીવનાસય"માં કોઈ પદ્ધતિ જાતની દવા વાપરવામાં આવતી નથી. તેમ જોળવામાં કે સ્નાન કરવામાં પદ્ધતિ વપરાતી નથી. પરમ કૃપાલુ પરમાત્મા આપણા વૈદ્યરાજાને, ડોક્ટરો, અને હકીમોને આવા નિર્વિકારી અને નિર્ભય ઉપાયોથી રોગીઓને સાજા કરવાની પ્રેરણા કરે, અને તે રીતે દેશમાં કરોડો રૂપૈયાનો ખર્ચાવ થાય અને વૈદ ડોક્ટર કે હકીમ લોકોના ધંધાને તેથી અપોગ્ય મુકશાન ન આવે, અને તેટલા પૈસા દવામાં જવાને બદલે દેશમાં ઉપયોગી કાર્યમાં વપરાય એવી અંતિમ પ્રાર્થના છે.

જંગમ એર મટવાના ઉપાય.

લખનાર સ્ત્રીવૈદ્ય શિવનિવાસિકા.

વાધનો વાળ ખાવામાં આવ્યો હોય તો જાજુની મીંજ અડધા રૂપિયામાર (સુકેવેલી) વાડી પાણી સાથે ફકાવવી. દિવસ બેમાં વાધનો વાળ ગળી જાય છે.

—કાસંદરીનો રસ શેર પાવામાં આવે તો દિવસ ૭ માં વાધવાળ ગળી જાય છે.

- હમેશાં ચોખું મધ પીવાથી અથવા કોહલાની જડ ધરીને પીવાથી વાધવાળ ગળી જાય છે.
- ચંદન અને કાસંદ્રાની જડ એ બેઉ ધરીને પીવાથી વાધવાળથી થતી કાળજની પીડા મટે છે.
- ધોળા ધરોનો રસ ગાયના હારી સાથે પીવાથી વાધવાળની પીડા મટે છે.
- સાંદણું કુધ લાવી તેમાં જવનો સોટ નાખી ખીર ખનાવી ખાવાથી વાધવાળ મજે છે.
- મસુલની જડ અને ચોખા વાટી પીવાથી વાધવાળ ગળી જાય છે.
- વગર વિદાયેલી ઝોટીના છાણનો રસ અને ગાયનું હારી પીવું.
- ૮ તોલા ચંદનનો ઘસારો પીવો જેથી વાધવાળ ગળી જાય છે.
- ચિત્રા, સિંહની દાઢ તાડા પાણી સાથે ધરી દશ દિવસ પીવી અને તેની ઉપર ખાંડ ધી ખાવું તેથી વાધવાળ પીગળી જાય છે.
- એક ભાગ હરડે અને બે ભાગ ચણોડીનાં પાંદડાં વાટી ધુંટી ગોળા સોપારી જેવડી કરવી અને તે ઉંદા પાણી સાથે દિવસમાં ૩ વખત ઉપયોગમાં લેવી અને તેના ઉપર ભાત ખાંડ ધી ખાવું.
- આમળાં તોલા બે લઘુ પારીક વાટી બે તોલા જુના ગોળમાં મેળવી આંખલીના પાંદડાના રસ ૧ શેરની અંદર તે ગોળો નાખી આંખલીની જડના ખત્તાથી ધુંટી ગોળી ખનાવી અંદાજ સર ખાવી અને તે ઉપર ખાર તોલા ઉનું પાણી પીવું તેથી વાધવાળની પીડા મટે છે.
- સસલીનું દૂધ તોલા ૪ પાંચ વખત પીવું જેથી વાધવાળની પીડા મટે છે.

વાધ-ચિત્રા-ખિસારી-કૂતરા-શિયાળ-ઉંટ વગેરેના કરડયાનું ને નખખું ઝેર મટવા માટે જખમની જગાએ ધોરનું દૂધ ભરી લીંબડાનાં પાન ચૂરી મગસુન પાટો બાંધી દેવો.

—ખીજડો, વડ અને લીંબડો એઓતી અંતર છાત્ર લઈ તેનો ઉકાળો કરી જખમ ધોવું.

—લીંબડાનાં, નગોડાનાં અને ધંતુરાનાં પાંદડાં વાટી જખમ ઉપર બાંધવાથી ઉપર કહેલા જનવ-રોની દાઢ કે નખખું ઝેર મટે છે.

—ચૂનો, હીંગ અને લીંબડાના રસથી ઘા ભરી દબ પાટો બાંધી દેવો.

—હીંગ, મરચાં, લીંબડાનાં પાંદડાં અને ચૂનો એઓનો જખમ પર લેપ કરવો.

હડકાયા કૂતરા-શિયાળનું ઝેર મટવા ત્રણ વર્ષના જૂના સુધરીના માળામાંની ધૂળ લાવી તેની ખરોબર વાંઝણી કઢોડી લઈ વાટી એકઠ કરી તવટાંક ગાયના દૂધની સાથે ફકાતો તડકે ખેસાડવો. (એમ ત્રણ દિવસ કરવું.)

- ઉંખરાનાં ફળ અને હીંગ અરધા અરધા ભાર લઈ પાણી સાથે-ધુંટી ત્રણ દિવસ નિયમસર પીવું અને દિવસ અસ્ત થયે જખમું. (ઉલટી થવાથી ઝેર નીકળી જાય છે.)
- પહેલે દિવસે એક ઝેરકોચનું શેર તેલમાં ધુંટી પાવું. બીજો દિવસ અરધું ઝેરકોચનું અરધો શેર તેલ સાથે પાવું અને ત્રીજો દિવસે પોણું ઝેરકોચનું પોણાશેર તેલ સાથે પીવું ને હમેશાં બા-જરીનો રોટલો ને ગોળ ખવરાવવું.
- જખમ ઉપર કુકડાની હગાર પાણી સાથે વાટી ચોપડવી. અથવા આકડાનું દૂધ, ગોળ અને તેલનો લેપ કરવો.
- કહુ, ઝોળાઓ, લીમચહરડે એ બે બે આનીબાર, હીંગબોક ૪ આની બાર, ટંકણુબાર ૭ આની બાર, કુકડાની હગાર અને કાળાં મરી બાર બાર આની બાર અને કડવાં પરવળનો ગર્ભ સવા તોલા બાર લઈ-સધળાં ઔષધ વાટી કપડ છાણ કરી ગોળ મેળવી ગોળાઓ કરવી અને એક એક દિવસને આંતરે કરડયા પછી તેર દિવસ લગી ખાવી. (આ ગોળાઓથી ઝેરી હરડનું ઝેર ધણ મટે છે.)

—કંડવી તુબડીનો ગંભ, શોધેલો નેપાળો, ટંકણુખાર (ફલાવેલો), શોધેલો હિંગળોક અને કાળાં મરી એ બધાં બરોબર લઈ વાટી ચાળી ગોળ મેળવી ગોળાઓ બનાવી ખાવી.

—વિનયસાર ને જટામાંસી લઈ પાણીમાં લસોટી પીવું અને તે ઉપર ખીન્નેડ ખાવું.

—જળનેતસનાં પાદડાં અને મૂળ તથા ઉપલેટ એઓનો કથાય કરી કંડો પીવો.

માંકડીકુકડી મૂતરી મઈ હોપ તો હળદર, દારહળદર, કાળીપકાડ, પનંગ, નાગકેસર, અને કેસર એઓને ટાઢા પાણી સાથે લસોટી લેપ કરવો.

—સુખડ, પદમક, ઉપલેટ, કાળીપાડ, મુગંધીવાળો, પાડળ, નગોડ, ઉપલસરી અને સેવાળ એઓનો ટાઢા પાણી સાથે લેપ કરવો.

—ધરો ચોખાનો લેપ કરવો, અથવા વેકમૂળ ધસી ચોપડવું.

ઝેરી ઉંદર કરડ્યો હોય તો—ઉપલેટ, વજ, મીંડળ અને કુકડવેલો એઓનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં પીવું.

—પારો શોધેલો, ગંધક શોધેલો, કપૂર, ધરમાનો ધુમસ, અને સરસવ એઓને આકડાના દૂધમાં ઘુંટી ગડ ઉપર અથવા ડંખ ઉપર લેપ કરવો.

—મનસલ, હસ્તાલ, ઉપલેટ એઓને નગોડના રસમાં ઘુંટી પીવાં.

—આમલીના કચુકા અને ધરનો ધુમાસ એઓને બે તોલા જુના ધીમો ખરત કરી સાત દિવસ ચોપડવાથી ઉંદરનું ઝેર મટે છે.

—કુકડવેલો, ખુસાનાંવજ, આસગંધ અને ઉપલેટ એ બધાં બરોબર લઈ ચૂર્ણ કરી ટાઢા પાણી સાથે શાકવું.

—ઉંદરની લીંડીનો લેપ કરવો અથવા તે લીંડીયોનું જારીક ચૂર્ણ આંખમાં આંખવું.

—ગળછલીનો (પચાંગનો) રસ લઈ તેના બરોબર મધ મેળવી ગળા નીચે બધે મરાળવો. અથવા ઉંદરની લીંડીનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ટાઢા પાણીથી શાકવું. (પેટ ચડતું નથી.)

—કાસંદરાનાં બીજ ગોળ સાથે ખાવાં. અથવા ત્રિશાડીનો દાંત ધસીને ચોપડવો.

કાનખજૂરાનું ઝેર જણાય તો—દીવાના દોડીઆમાંનું દીવેલ ચોપડવું.

—હળદર અને દારહળદરનો, તથા સેનાગેર ને મણસલનો લેપ કરવો.

—હાથીની લાદની ધૂણી દેવી. અથવા ઘોળા ખાંડ ને ધી ચોપડવું.

ગીરોળી કરડી હોય તો વેકમૂળ ધસી ૨ ૧) બાર પાછ દેવું.

મધમાંખી કે લમરી કરડી હોય તો—મધ ચોપડવું અથવા કાળા માટી ચોપડવી.

વીંછીના ઝેર માટે—જોને આકડાના દૂધના ૧૨ ૫૨ દેવા અને તે પાણી સાથે ધસી ચોપડવી અથવા વેકનું મૂળ પાણીથી ધસી ચોપડવું.

—પલાસપાપડ પાણીથી ધસી ચોપડવો. અથવા ભોંય દૂધેલીની જડ પાણીથી વાટી લેપ કરવો. અથવા મોરપીઝાના ચાંદલાની ડંકની જગોએ ધૂણી દેવી.

—નેપાળા, નવસાર, ચૂનો, અશીષુ અને મોરયુધુ એ બધાં બરોબર લઈ તેઓને લીંધુ રસના ત્રણ પટ દેઈ ઘુંટી ગોળા કરી રાખી કામ વખતે પાણી સાથે ધસીને ચોપડવી.

—મરખડાની, મોરની, કંજતરની હગાર, આકડાનું મૂળ એ બધાં બરોબર લઈ તેઓની ડંખ ૫૨ ધૂણી દેવી.

—સાપના ઝેર માટે—મોરોનો ગોળ બેર જોડો લઈ ખવરાવી દેવો.

- સુંઠ, મરી, પીપર, ઉપચેટ, સીંધાવણ એઓનું ચૂર્ણ ફફી મધ માખણમાં મેળવી પાઘ દેવું.
 —મોટું દાડમ કે તાંદળનનું મળ પાવું. અથવા ઇંદવરણના પીનનું ચૂર્ણ પાવલી ભાર લઈ બાર ટાંક (૩ તોલા) બાર ધીમાં પાવું.
 —લોબડાનાં પાંદડાં, લોદર, હરકે, વજ અને હાંચ એઓનું ચૂર્ણ ટાંક પાણી સાથે ધુંટી તેનો નાસ દેવો (સુંધાડવું.)
 —મોરચુથું, લોબોળા અને કાળાં મરી એઓને લોબડાના રસથી ધુંટી ગોળી કરી પછી બાળકના પેશાબ સાથે ધરી અંજન કરવું.
 —પીપર, વજ, કકવી તુંબકીનો ગર્ભ, રંગણી, ધંતુરાનાં પીન, આમ્રંદર અને મરી એ બધાં બરોબર લઈ તેઓનું ચૂર્ણ કરી સુંધાડવું.
 (ઉપરના ઉપાય નવે કુળના તાગના ઝેરને મટાડનાર છે.)

(શ્રેષ્ઠઅગ્રે.)

ગ્રંથસત્કાર.

વનસ્પતિ શાસ્ત્ર. રા. રા. જ્યકન્નભાઈ ઇંદ્રજી માહાકુપરેટર એક દોરેટ પોરખંદર કાઠીપાવાડ એમના તરફથી “વનસ્પતિ શાસ્ત્ર” એ નામનો અપૂર્વ સુપર રોપણ, લગભગ સાડા આઠમે પાનાનો એક ગ્હોશ અંથ અમને ભેટ દાખલ મળ્યો છે તેનો આભાર સહીત સ્વિકાર કરવામાં આવ્યો છે.

વૈદક શાસ્ત્ર સમઘે મને બાસ્કરચાથી શોખ હોવાથી કેટલાક બાવાં, સંન્યાસી, યોગી, બ્રાહ્મ, હાકરગ્ર, વીગેરે અનેક જાતના લોકોની સાથે મારે સમાગમ થએલો. એવા લોકો વનસ્પતિ આથી કેટલાક રોગો ઉપર ચમત્કારિક અસર કરી જતાવતા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે. અને તેવા લોકોમાંથી કેટલાક પાસેથી હરેક મારગે તેનું મન સંપાદન કરી મેં કેટલીક વનસ્પતિઓના શુષ્ક દોષ જાણ્યા છે. અને તે સ્મરણ બાહાર ન જાય માટે મેં લખી પણ રાખેલા છે. રા. રા. જ્યકન્નભાઈ તરફથી બાહાર પડેલો ગ્રંથ મેં ઉત્સાહપૂર્વક અવલોક્યો છે. વૈદક સમઘીના ઘણા ગ્રંથોનો મેં સંગ્રહ કર્યો છે. વનસ્પતિના શુષ્કદોષ સમઘીના ઘણા દોષ બાહાર પડ્યા છે. પરંતુ જે શૈલીથી મીંઠ જ્યકન્નભાઈએ ગ્રંથ રચેલો છે તેની શૈલીનો એક પણ ગ્રંથ માહારા જેવામાં આવ્યો નથી.

કેટલીક વનસ્પતિનું નામ આપણે ઇન્દિયન સંસ્કૃત ગુજરાતી કે હાંદી કે મરાઠીમાં જાણતા હોઈએ. પણ બીજી ભાષામાં તેને શું કહે છે તેની ખબર ન હોય તેવી વનસ્પતિનાં નામો મેંહલા-મધી મલી આવે માટે ગ્રંથની શીર્શવાતમાં ઇંગ્લેજ ગુજરાતી મરાઠી હિંદી અને સંસ્કૃત કકાવારી અનુક્રમણિકા મુકવામાં આવી છે. હાલના જમાનાની સુધરેલી ટપ મુજબ હરેક વનસ્પતિ કીચા વર્ગની છે, તેનું શાસ્ત્રીય નામ શું છે, દેશીનામ શું છે, તે જતાવવામાં આવ્યું છે. અને વનસ્પતિના બધા અંગનું તેમજ ફળા ફુલ વિગેરેનું વર્ણન પણ કરવામાં આવ્યું છે. એટલુંજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ કીચા રોગો ઉપર કેવી રીતે થાય છે તે પણ વિસ્તાર પૂર્વક જતાવવામાં આવ્યું છે. ખરેખર આવા ગ્રંથની ગુજરાતી ભાષામાં ખોટ હતી તે ખોટ મીંઠ જ્યકન્નભાઈએ દીર્ઘ પરીશ્રમ લેઈ પુરી પાડેલી છે.

સાંપ્રતકાળમાં સુંદરો ગાંગડો દાઢ્ય આવવાથી વૈધ બની જવાય છે. અને વૈધકનો ધંધો કરનાર કેટલાક તો ધણે ભાગે સો વનસ્પતિને પણ ભાગ્યેજ ઓગળતા હશે. વૈદકશાસ્ત્રના અંધો ઉપરથી ઉકાળા ગુટીકાઓ વિગેરે બનાવવા માટે નામો ઉતારી ગાંધીને ત્યાંથી દવાઓ લેવામાં આવે છે અને ગાંધી લોકો એક દવાને બદલે બીજી દવા આપે છે. તે દવા ખરી છે કે ખોટી તે દવા ખરી કે કરનાર ઓળખી શકે નહીં ને વૈધરાજ ધાસે લાવે તો વૈધરાજ પણ ઓળખે નહિ; જેથી વૈધરાજ પોતે કહે કે હું ઓળખતો નથી તો આખર જય તેથી તે વનસ્પતિ ખરી છે એમ તેમને કહ્યા વિના ચાલતું નથી. આ પ્રમાણે થવાથી દરદીને ગુણ બદલે ઉકોટા અવગુણ થયા વિના રહેતો નથી. આપણા વૈધરાજે અને દવા વેચનાર ગાંધી લોકો આવા અંધનો અભ્યાસ કરે તો તેમને કેટલો બધો પ્રાયદો થાય ?

આવો મોટા અંધ વાંચી જવો એ ધણો મહેલ છે. પરંતુ અંધમાં વર્ણન કરેલી ૬૧૧ વનસ્પતિના ગુણ દોપત્ર વર્ણન કરવું કેટલું દુર્ધટ છે એ વિચારને અતિ સમજવા વિના રહેશે નહિ. અમારા ધનવંતરી માસિકના પ્રથમ વર્ષના ત્રીજા અંકમાં અમેએ સાંપ્રતકાળમાં અમેરીકાના સુપ્રસિદ્ધ શોધક દ્યુધર પુરમેન્ડ માટે લખેલું છે. તેની આજા પ્રમાણે વનસ્પતિઓ વર્તે છે ને પોતાના ગુણ દોપત્ર તેને જણાવે છે. તે પ્રમાણે મીંડ જયકમ્બાઇને પણ ગુજરાતની વનસ્પતિઓની સાથે નિકટના પરિચયમાં આવેલા દ્યુધર પુરમેન્ડની ઉપમા આપીએ તો અતિયોક્તિ ગણાશે નહીં. કારણ મીંડ જયકમ્બાઇએ લખેલો અંધ બીજા અંધનું બાપાંતર કે નકલ નથી. પરંતુ દીર્ઘકાળ સુધી વનસ્પતિ સાથે તેમનો સમઘ રહ્યાથી તેઓ તેમના ગુણદોષ જણવાને સમર્થ થયેલા છે. આ અંધની કીમત તેમના જમના પ્રમાણમાં રૂ. ૧૦-૦-૦ દસ રાખેલી છે તે વધારે નથી. અંધ કર્તા પાસેથી મળશે.

સારી સંતતિ—આ એક ઉત્તમ પુસ્તક તેના કર્તા વૈધ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. તેના લેખકની ઓળખ વૈદકના શોખીનોને આપવાની જરૂર નથી, કારણ કે તેઓ તરફથી પ્રસિદ્ધ થતા “વૈદકસ્પતર” માસિકથી તેમનું નામ ગુજરાતના લોકોને સાફ જણીતું થયેલું છે. આ પુસ્તકનો પહેલો ખંડ અને બીજો ખંડ પોતાના આલોકને બે વર્ષની ભેટ તરીકે આપવા માટે તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલા અને તે બન્ને ખંડને સાથે બંધાવી તેઓ દોઢ રૂપિયાની કિંમતે વેચે છે. ભેટના પુસ્તક માટે સારી સંતતિ પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાય સંબંધીના વિષય પસંદ કરવામાં તેમણે ઘણુંજ ડહાપણ વાપર્યું છે. આ બાબત પર લોકોમાં ધણીજ દલકા અગર તો જૂલમરેલા અને ગાદ અમાનના વિચારો ફેલાઈ રહેલા છે, અને તેના વિચારોને આધારે યતાં કાર્યના પરિણામરૂપ સંતતિ ધણીજ દલકા પ્રકારની—શરીરે ક્ષીણ અને ધર્મના વિષયમાં બધ જલુધા પાકવા લાગી છે. અને આ રીતે દેશની ઉત્તરોત્તર પડતી થતી રહી છે. આવી દુઃખદ સ્થિતિમાંથી બચવાનો માર્ગ, અને પોતાની સંતતિ ઉત્તમ પ્રકારની કરીને તે દ્વારા દેશોદય કરવાનો ખરો રસ્તો આ પુસ્તકમાં લેખકે સારી રીતે વર્ણવ્યો છે. પતિ પત્નિએ પોતે નિરોગ, નીતિમાન, અને ધાર્મિક બની પોતાની સંતતિને પણ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારની કરવાની તેમની ફરજ અનેક રીતે સમજવી, તે હેતુ પાર પાડી પોતે જાતે સુખી બની પોતાની બધિબધની સંતતિ અને દેશને પણ સુખી અને ઉત્તમ બનાવવાના અકસીર ઉપાયો સંસ્કારી અને પવિત્ર ભાષામાં વર્ણવનાર જે બહુ જુજ પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં છે, તેમાં આ પુસ્તકને અમે બહુ હૈયું પદ આપવું યોગ્ય ગણીએ છીએ. અને દરેક સુવાન સ્ત્રી પુરુષને આ અંધ અવસ્થ

ત્રાંચવા અને મનન કરવાની બરામણ કરીયે છીયે. ગુરૂંર સાહિત્યમાં આવે અંગત્યનો ઉમેરો કરવા માટે અમે તેના વિદ્વાન લેખકને ઘણા ધનવાદ આપીયે છીયે.

સુષોધચંદ્ર—(લખનાર રા. “વસંત નંદન.” પ્રકટ કર્તા સત્યવિજય ચૌશીસ, અમ. દાવાદ. સ્વય આઠ આના.) આ પુસ્તક શ્રી ‘સત્ય વિજય’ નામના મામિકનાં આદરેને ગત સાલની બેટ તરીકે વહેંચવામાં આવ્યું હતું. ઐતિહાસિક, સાંસારિક વિગેરે વિષયો ઉપર નવલ કથા લખવાનો બહુધા પ્રચાર જોવામાં આવે છે. અને બેચક સારા લેખકથી લખાયનાં તેવાં પુસ્તકમાંથી પણ ઘણું શિખવાનું મળે છે. પરંતુ અધ્યાત્મ સાત્ત્વનાં રહસ્યો, જે સામાન્ય લોકોને નિરમ્મ લાગે છે, તેને એક નવલ કથાના રૂપમાં શુદ્ધી અનેરંગક, બોધક, અસરકારક બનાવવાનો પ્રયત્ન વર્તમાન લેખકો પ્રમાણમાં બહુ યોગ્ય કરતા જણાય છે. તેથી આ દિશામાં રા. વસંત-નંદને કરેલો પ્રયત્ન બહુ આદરણિય છે. ધ્યાનપ્રેરણ, અધ્યાત્મ વિદ્યા, નીતિ, યાત્રાપદેશ અને એક નવલ કથાની વસ્તુસંકલના એક નાનકડા પુસ્તકમાં એકત્ર કરવા માટે લેખકને જ્ઞાન ધરે છે. અને આવા પુસ્તકની પોતાનાં આદરેને બેટ આપવા માટે ‘સત્યવિજય’ ના અધિપતિને અમે અભિનંદન આપી ઉત્કર્ષ હૃદયીયે છીયે.

આર્ય ધર્મનીતિ અને આણ્ણક્ય નીતિસાર. આ બન્ને નીતિ અને ધર્મ વિષયક ઉત્તમ પુસ્તકો સાથે બાંધી “વિવિધ ગ્રંથમાલા મજુકો ૧-૨” તરિકે યોગ્ય વર્ષથી જાણીતી ચર્ચ પરેલી સંસ્થા “સસ્તુ” સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય” દાવખાદેવી, મુંબાઈ તરફથી પ્રસિદ્ધ થઈ અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. ‘આર્ય ધર્મનીતિ’ એ નામથી યીપુત્ત ઇશાનચંદ્ર વસુ નામના વિદ્વાન બંગાળી લેખકે મહાભારત, રામાયણ, વિષ્ણુપુરાણ, હિતોપદેશ, મનુસ્મૃતિ ઇત્યાદિ સદ્ગ્રંથોમાંથી ધર્મનીતિના બોધક શ્લોકોનો સંગ્રહ કરી તેના બંગાળી ભાષાન્તર સાથે એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું. જે ઉપરથી સ્વર્ગસ્થ નારાયણ હેમચંદ્ર ગુરુચરતી ભાષાન્તર કરેલું તે જનસમુદાયને બહુ ઉપયોગી હોવાથી ફરીથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. ‘૪૬ આણ્ણક્યનીતિ’ ની ખ્યાતિ તો જગજગદેર છે, અને તેવા સદ્ગ્રંથના ભાષાન્તર સાથે સાર જોડવામાં આવ્યો છે. બન્ને પુસ્તકો ખાસવાંચવા જેવાં છે.

Ayurvediya Granthamala A Monthly Medical Sanskrit Magazine, edited and published by Vaidya Jadavji Trikumji Acharya, of Dora Barar Street, Fort, Bombay. We have, indeed, great pleasure in welcoming this newly started enterprise. It is a patent fact known to all students of Indian medical Science that a very considerable number of old Sanskrit works on the various branches of medicine and surgery have hitherto remained unknown and unpublished. Sooth to say, ‘many a gem of purest ray serene’ lie buried in the ocean of oblivion. And, thus, there is a very vast field of research for any intelligent, active, and patient worker, whose labours are likely to be well crowned with success. For this reason we heartily congratulate Vaidya Jadavji for bringing out this *Ayurvediya Granthamala*, the first issue of which we had the pleasure to peruse. This issue contains portions of unobtainable and as yet unprinted Sanskrit works on medicine. We beg to suggest however, that if a commentary in Hindi be added to the Sanskrit text the usefulness and general popularity of the publication will be greatly enhanced. The annual subscription is Rs. 3-0-0 only which is quite moderate. We wish this journal every success.

ઉદર રોગના સામાન્ય ઉપચાર.

ધણા ખરા રોગોની ઉત્પત્તિ પાચન ક્રિયાની અવ્યવસ્થાથી થાય છે. જેથી ઉદર રોગના સામાન્ય ઉપચાર આ રીતે લેખેલા છે.

૧ ઉદરરોગમાં પેટની ગાંઠ, સોજો, વાયુ તથા કષ્ણવાતમાં આકડાનાં પાંદડાંને જિનાં કરી શેક કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૨ ઇન્જનને કસેડામાં શેકી તેને છડી ફાતરાં જાળેડી નાંખવાં પછી તેને ખાંડી તેમાં સળે મેળવી તેની ફાણી લેવાથી દરેક જાતના અતિસાર, રક્તાતિસાર, અર્થ, આંતરડાના વ્યાધી, મંદ છે, પાચન સાર થાય છે, બાળકની ઊલટી બંધ કરે છે, રતવાને મટાડે છે તેની માત્રા બેથી દસ વાલ સુધીની છે, કાલેરાની ઊલટીમાં સારો ફાયદો કરે છે.

૩ મજક, ત્રીફળા, હળદર, દારૂહળદર, મુંઠ એને પાણી સાથે વાડી ચટણી કરવી પછી તેનાથી દસ ગણું એરંડ તેલ લેઈ તેમાં ઉઘાળવું પાણી બળતાં એરંડ તેલ રહે તે ગાળી લેવું. પેટના ભાગ ઉપર ચતી ચુંકમાં તે તેલ મેળવવાથી ફાયદો થાય છે.

૪ આંતરડામાં થતા દરેક ઉપર કઠોડાનું ચુરણ અડધાથી પેણો તોલો દિવસમાં બે વખત લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે તેમજ શરીરમાંથી થતા રક્તઆવ ઉપર પણ સારી અસર કરે છે.

૫ ઉદરના વ્યાધીમાં ગરણીનાં બીજ ગોમુત્ર સાથે આપવાથી સારો શુભ આપે છે. માત્રા બેથી ૭ વાલ સુધીની છે.

૬ ગરણીનાં બીજ, એક ભાગ મુંઠ તથા જળખાર બંને ભાગ મેળવી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉદર વ્યાધીમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૭ તજનો બુકો અઢી તોલા, એલગી અઢી તોલા, મુંઠ અઢી તોલા. એ તમામ મિશ્ર કરી તેમાંથી અરધાથી તે દોઢ વાલ સુધી આપવાથી પેટના વાયુ, ઉલટી, ગાંઠો, ચુક, મેળ તથા રક્તઆવ મટે છે.

૮ હુળશી ખાવાથી પેટનો આક્રોશ મટે છે.

૯ ધાણાં ને મુંઠનો ઘોલ પીવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૦ પીપર એક રૂપીઆભાર, નસોતર ચાર રૂપીઆભાર, અને સાંકર ચાર રૂપીઆભાર, એનું ચુરણ એક રૂપીઆભાર મધની સાથે આટવાથી આક્રોશ, અધકોષ, ઉદરરોગ, કષ્પિત તથા શલ લીંગે દરેક દુર થાય છે.

૧૧ પીપર, મરી, ચણક, હલદર, ત્રીજો, મોષ, વાવડીંગ, સોપારી, લોંદર પાહાડ, મુળ આમળાં, પેડાળ વાળો, ધોળું ચંદન, કઠં, લવંગ, તમર, જટામાંશી, તજ, એલગી, તમાલપત્ર, બહુલા, નાગકેશર આ દરેક બંને રૂપીઆભાર લેવાં. પછી બારીક ચૂર્ણ કરી બે હળર અડતાલીસ રૂપીઆભાર પાણીમાં તે નાંખવું અને તે પાણીમાં બારસે તોલા જોળ નાખવો. ત્યાર બાદ ધાવણીનાં ફલ ચોસઠ તાલા અને દ્રાખ બસે ચાલીસ તોલા લેઈ બારીક ખાંડી તેમાં નાંખી મુકવું. પછી વાસણનું મોં બંધ કરી એક માસ રાખી મુકવું ત્યાર બાદ તેનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રયોગ પીપલ્યાસવ છે તેથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે તથા કષય, શુદ્ધ, ઉદર રોગ, શરીરનું નબળા પર્ણ, અદણી, પાન્ડુ રોગ તથા અર્ધનો નાશ થાય છે.

૧૨ ગાયના હાથ સાથે બીલામાંને બાકાળા ધોધા સાથે ઢરવું. તેના વગ્ન પ્રમાણે મુંઠ, મરી, પીપર તથા હરડાં, ખેડાં, આમળાં તથા તલ મેળવી સુર્ણ કરવું. તેને “નૃસિંહ સૂર્ણ” કહે છે તે મધ સાથે એક વાલ લેવાથી કૃમિ, રવાસ, ઉદર રોગ, સોળ, આદરો મટાડે છે.

૧૩ દાઢ તથા ઉલટીથી પીડીત દુબળું, અન્ન ન આવતું હોય તેવું, જેને તરસ બહુ લાગતી હોય. તેમને બિઝબેલા મગનું પાણી સાકર અને મધ નાંખી પીવું.

૧૪ મરી, મીઠક અને સંચળ એનું સુરણ હાસ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ, ખરાબ, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ તથા અર્ધ મટે છે.

૧૫ મીઠું આઠ તોલા, સંચળ પાંચ તોલા, ખીડ લુણ, સીંધવ, ધાણું, પીપર, પીપળામુળ, કાળીજીરી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તાલીસપત્ર ને આમંત્રેવેતસ એ બધે તોલા મરી, છંદ, સુંઠ એ દરેક એક તોલા, દાદમની છાલ, ચાર તોલા તજ તથા એલંચી એ ચરધા તોલા લેઈ તમામને ખાંડી બારીક સુર્ણ કરી રાખવું અને તે મધ તથા કાઈ આસવની સાથે આપવાથી ગુલ્મ, કબજો, ઉદર ક્ષય, અર્ધ, મેંચદણી, કુટ, મલ, બગદર, સોળ, મુલ, શાસ, દોશ, આમ, વાયુ, હૃદયરોગ, અગ્નિમાંધ વગેરે રોગો મટે છે.

૧૬ સરપુષ્પાનો કાર અને ઢરડેનું સુરણ ચાર ચાર માંત્રા સાથે આપવાથી ગોળા મટે છે. ૧૭ પેટની અંદરના સોળ. ઉપર સરપુષ્પાના મુલીમાંની છાલનો ઉકાળો દીગ અને સીંધવ માંખી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૮ સારાડી, હીમજ, ગળો, દેવદાર, અને સુંઠ એતો કાઠો ગોમુત્ર અને ગુમળ સાથે પીવાથી બધી જાતના સોળ મટે છે તેમ ઉદર રોગ મટે છે.

૧૯ સારાડી, હીમજ, હીમડો, દાર, હળદર, ઠકુ, પરાળ, ગળો અને સુંઠ એ આઠ આપ-ધને, કાઠો ગોમુત્ર સાથે પીવામાં આવે તો પાન્ડુ રોગ, ઉધરસ, ઉદરરોગ, શાસ, ગુલ તથા આ-ખા શરીરે સોળ થયા હોય તે ઉતરી જાય છે.

૨૦ હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, અન્નગો, છંદ, સાદજીર, સીંધાલુણ એનું સમભાગ સુરણ કરવું, હીંગ શેદીને લેવી. એને લીંબુના રસની બાવના અપાય તો વધારે ગુણકારી થાય છે તે સુરણ લેવાથી સુંઠ, આંકડી, શઙ્ગ, વિગેરે દર્દો મટે છે ને પ્રાયસ સાર થાય છે.

૨૧ પાકા ચએલા અને વાસના બારીક ઠડકા કરી તેમાં મરી, સીંધવ, મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ અને અરચી મટે છે.

૨૨ આંશેત્રીનાં ખાનનાં રસમાં મરી નાખી આપવાથી વાયુનો ગોળા મટે છે.

૨૩ કાંગરી વાળાં પાનની નંગોડાંનાં પાન, જલભારાનાં પાન, કાળાં તુલશીનાં પાન એ ત્રણનો રસ કાઢી ચોખો દરેકો અન્નગો લેઈ તેને સાત, ચાદ કે એકવીસ બાવનાંઓ એ રસની આપવી અને છાંયડે સુકવી તૈયાર કરવે. આ અન્નગો છ માસા વગ્નને ઉના પાણી સાથે આ-ગોળે આખો ગળવાથી, વાયુ, પેટ પુલવું, શરીરમાં ચસકા આવવા, શરીર ભારે થવું એ રોગો નો નાશ થાય છે.

૨૪ કોષ્ટ, કોલીજન લીલાનો રસ કાઢી તેમાં તેલુજ ધી મેળવી પીવાથી નળખંધ વાયુ અને સરદી મટે છે. પથુ રોગનું જોર નાસ્તી હોય તો ધી ન મેળવતાં ફક્ત રસ જ પીવો.

૨૫ ગોરખ આંબલીનો લોટ, આમળાં, આદુ, પુદીનો એને એકત્ર વાટી તેમાં થોડો સીંધવ નાખી તેમાં વળી પીપરનું સુર્ણ પથુ મેળવવું અને તેનું વારંવાર ચાટણ કરવાથી મોમાં રચી બિપત્ર થાય છે.

૨૬ ચીત્રકે મુળ, આંબળાં, હીમખ, પીપર, પીપળા મુળ, દેવચીનું મુળ, અને સીંધવનું મુળ કરી નીત્ય સુતી વંખતે છ માસા સુધી બિના પાણી સાથે લેવું તેથી વાત પિત્તનું શમન થતાં મળ શુદ્ધિ સારી થાય છે.

૨૭ પેટમાં ગોળા ચડે છે તે ઉપર લીંડીપીપર બે ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, સંધવ એક ભાગ એવું વસ્ત્રગાળ સુરણુ છાશની આશ (પાણી) માં છ માસા આપવાથી ગોળા બંધ થાય છે. નિત્ય શેવન કરવાથી એ રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૮ કુદીનો, ખોરેક, મરી, સીંધવ, હાંગ, કાળાં દ્રાવ્ય અને જીરે એનાં ચટણી લીંબુનાં રસમાં વાટી શેવન કરવાથી જ્વરરોગ વિહારમાં મોટે અગ્નિ થાય છે અને મોઢામાં બે સ્વાદ ચએનો હોય છે તે મરી અને ઉપર સારી રૂચી થાય છે.

૨૯ અરૂચી આદિ ઉપર વજ્ર લીંબુ, લીંબુ ચીરી ઘરે ઘરે મીઠું દાખી લીંબુ ભરવાં એટલે ત્રણ મોસેમાં સાંસ ખારવાળાં યશે આને વજ્ર લીંબુ કહે છે. કાઈ પણ પ્રકારના જ્વરગ્રસ્ત માણસને આ લીંબુ પચકર પાચક અને રૂચીદાયક છે.

૩૦ સુરણી ઉપર ઘોડાની લાદ છાશની આશમાં ઓગાળી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાં અગ્નિમાં મોંઘાં નાંખી દીકરીમાં ઉતાં કરી હમકારી પાવું.

૩૧ ગુદમ, ઉદર અને પાંચુ ઉપર કણ્ઠનનાં પાન, ચવક, ચીત્રક, સુંક, મરી, પીપર અને મીઠું એ આપવનું સુરણુ દહીમાં વાટવું અને તે શક્તિ અનુસાર દહીંની તરમાં આપવું તેથી ઉદરના રોગ દૂર થાય છે.

૩૨ ધાણા પાણીમાં પલાળી ગુણપાટમાં લાલી જોરથી ચોળી ઉપરની હાલ કાઢી નાંખેલી અને સારા મુકવી લીંબુના રસમાં સીંધવ, મરી અને હલદર મેળવી ધાણામાં નાંખી ચોળી મુકવેલા આ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ધાણા રૂચીકર અને પાચક થાય છે.

૩૩ ધાણા ને કુંકનો કાઠો પીવાથી દીપન પાચન થાય છે.

૩૪ ધાણા ઇલાયચી અને મરી સમ ભાગ લેઈ તેનું સુણું સાકર તથા ધી સાથે લેવાથી અરૂચી મટે છે.

૩૫ ધાણા, લવંગ, તલ, સુંક, સમભાગ લેઈ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે લેવાથી અંત્રિ મંદ, સ્વાસ, વીપધ અને જીર્ણ જ્વર મટે છે; તેનું પ્રમાણ છ માસા સુધી છે.

૩૬ દસ મુળનો કાઠો કરી તેમાં જવખાર અને સીંધવ મેળવી પીવાથી ગુદમ, જળ, હૃદયરોગ અને શ્વાસ મટે છે.

૩૭ દસ મુળનો કાઠો આપવાથી હૃદયરોગ પ્રદ્યુક્ત અને કંટીશ્વલ મટે છે.

૩૮ પુદનાળ અથવા બદનાળ જે કુદીચાના ઉપયોગમાં આવે છે તેનાં ફળમાંની તંતુની જાળ બે ગુજ સુધી બે તોલા પાણીમાં પલાળી મોળી તે પાણી પાવાથી ઉદરરોગ મટે છે. ઉત્તરથી.

૩૯ પોપતુસ (ચીખોદું) નેમાંથી ઝીણી કળાયો કાઢી નેવી નીકળે છે તેમાં સાંકર અને સીંધવખાર મેળવી તે કળાયોનું શેવન કરવાથી અરૂચી અને તંબા મટે છે.

૪૦ પોપતુસ (ચીખોદું) ની કળાયો કાઢેલી તેમાં મીઠું-મરચું-હાંગ-દહીં અને સાકર નાંખી રાધતા પ્રમાણે ચટણી કરવી તે બહુ બિતંબ થાય છે તેનાથી મોંમાં રૂચી બિતંબ થાય છે.

૪૧ નળ બંધવાયુના વિહારવાળાએ સવારમાં પહેર વીસ સુધી કાચા લીંડા ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૪૨ લર્વીંગ, ન્યક્ષણ, પીપર, એક એક તોલો, બેકાકળ ત્રણ તોલા, મરી બે તોલા, મુંક સોળ તોલા, આ સર્વનું વઝગાળ ચુરણ કરી તેમાં ચુરણના વજન જેટલી સાકર મેળવીદર વખત ૭ માસા આપવાથી બિધરસ, અરુચી, પ્રમેહ, સંગ્રહણી અને શુભ રોગ મટે છે.

૪૩ લર્વીંગ, કંકાલ, ખસના માળા, ચંદન, તમર, લીલું કમળ, કાળીજરી, ઇલાયચી, પીપર—અગર નલબાંગરો, નાગ કેસર, પીપર, મુંક નદામાસી, કાળો વાળો, કપુર, ન્યક્ષણ, વાંસકપુર, રાઇ એ સર્વ એસડ સમભાગ લેઈ તેનું ચુર્ણ કરવું અને તે બાટલીમાં ભરી મજાપુત ખુબ ધાસવો, તેમાં હવા ભરાવા દેરી નહીં. એ ચુર્ણ પ્રસંગોપાત મધ સાથે ઉના પાણીમાં, કીંવા ધી બાત સાથે અથવા રોગોક્ત અનુપાનથી આપવાથી અનેક વ્યાધી નર્થ દીપક પાચક વાત અગ્નિગોળા અને પ્રથ યલ ઇલાદિ વિકારને મટાડે છે.

૪૪ વાત, શુભ, ઉદર ઉપરનો કાઢો, સરગુવાની છાલ, આકડો, કાના મુળની છાલ, બાંય-બાંયુની છાલ, દેશીયોર, બીલી, બોંય, રીંગણી, બીલામા, ખાખરાનું મુળ, લીંબડાની અંતર છાલ, પીતપાપડો, અઘોડો, કદમ, ચીત્રક, એકુસો, મોય, અને પાકાડ મુળ એનો અટમાઉસ કાઢો ઉદરના રોગો મટાડે છે. કાઢો સીંધવ નાંખી પીવે.

૪૫ સરગુવાની છાલ, પીપર અને મરીનો અટમાઉસ કાઢો પીકાંદર અને સોજો મટાડે છે.

૪૬ ચણાની ચેકેલી દાળ કરે છે તેમાં છોડાં સુધાંતના રહી ગયેલા આખા ચણા નંગ ૭ લેઈ તે ચણાને ખુબ બારીક વાટી છેક પડળી થકે તેટલું આકડાનું દૂધ મેળવી ગોળી કરી આપવી. આ ગોળી બહુધા તેજ દિવસે લાગુ થશે પરંતુ રોગ ઘણો જુનો હોય તો ચર દીવસ લેવી પડે છે. કદાપી રોગ ઘણોજ પ્રબળ હશે તો આપવું પ્રમાણ ૬૫૨ સુધી લેવું. આપધ લાગુ થતાંજ મલકારે રોગ કુટી બાહ્યર પડશે. ઉતાર પુષ્કળ ધી નાંખી બકકું કે કાંજ અને દહીંબાત આપવું તેનાથી ઉદરના મહા વ્યાધી મટે છે.

૪૭ કકરી તુમકીનાં બીજ બકરીના દુધમાં પકવી ખાવાથી ઉલટી ઘષ્ટ કોડ, ખરાસ, શુભ, ઉદર વીગેરે મટે છે.

૪૮ જલ્દર ખરાસ પિત્તાશય તથા બીજ ઉદરના રોગ ઉપર ગાયનું સુતર ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાજી ખાર ટાંક ૧૦, એરડીયું ટાંક ૫, એટલી જણસના સાત ભાગ કરી પાંચે તો ખરાસ, જલ્દર તથા પેટના તમામ રોગ ન્ય. ૪૨૭ રાખવી. જુલાખ નહીં આવે તો દીવેલ જલ્દતી લીધે દસ્ત સાધ આવે.

૪૯ પેટના નળ ભરાઈ ગયા હોય તો અજમે તોલો ૧૦, હીમજ તોલો ૧૦, વાંસની ગાંડો તોલો ૧૦, વડપાતરાંની ડીય નંગ ૫, અનીસન તોલો ૧૦, જુનો ગોળ તોલો ૧૦, બુલાખનાં ફલ તોલો ૧૦, કાળા દ્રાખ તોલો ૧૦, એટલી જણસને વાટી પાણી શેર ૧ રેડીને ઉકાળવું. પાણી શેર ૧૦ રહે પીવું.

૫૦ જાડો તથા ઉલટી ઘણી આવે તેનો ઉપાય—અમરક ભરમ તોલા ૨, અશીષુ તોલો ૧, અશીષુને પાણીમાં ચોળી કપડે ગાળી નાંખી પછી આતસ બિપર ગરમ કરવું. રગડા જેવું થાય તે બિતારી લેવું. અમરકને ખલમાં નાંખી તેમાં અશીષુ નાંખવું. ને ખલ કરવો અને અશીષુનું પાણી નાખતા જવું. સર્વે હવા ખલમાં સુકી થાય એટલે શીશીમાં ભરી રાખવી. વજન એક રતીથી એક વાલ સુધી આપવું. એવી રીતે કે એલચી જુજ મધમાં ચટાડવું.

આર્થ રસાયન શાસ્ત્ર.

(ઉત્તરાર્ધ.)

સર્વશક્તિમાન પરમાત્માની પૂર્ણ કૃપાથી ધન્વંતરિ માસિકના પ્રથમ વર્ષથી આપણે આર્થ રસાયનશાસ્ત્ર સંબંધીતા લેખોમાં ધાતુઓના રોધન અને ભારણ તથા ભસ્મના ગુણ હોય અને રોમ પરત્વે તેનાં અનુપાત વિગરેનું વર્ણન કરી ગયા છીએ. એવી સશાસ્ત્ર બતાવેલી ભસ્મોના એક ખીજ સાથેના સંયોગથી અને તેમાં અમુક જાતની વનસ્પતિઓની મેળવણી કરી તેની ગુટિકાઓ કે ચૂર્ણ કરવાથી તેમાં રોગના સમ્પ્રદાને નાશ કરવાનું અર્થત સામર્થ્ય આવે છે એમ આપણા પુરાતન કાળના ઋષિમુનીઓ અનેક સ્થળે કહી ગયા છે, અને તે ખરું લાગે છે. કારણ સ્તુતના એક તંતુમાં કંઈજ બળ હોતું નથી; પરંતુ અનેક તંતુઓ ભેગા કરી તેનું બ્યારે દોરકું બનાવવામાં આવે છે, ત્યારે બારેમાં બારે વસ્તુઓ તેનાથી ખેંચી ચકાય છે. તેજ નિયમાનુસાર અનેક ભસ્મો અને વનસ્પતિ દવાઓના મિશ્રણથી તેની બળવાન અસર થાય એ સાહસિક છે. વનસ્પતિ દવાઓ જે રોગોને મટાડવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે તેવા રોગો ભસ્મો અને માત્રાઓથી મટવાના અનેક દાખલાઓ આપણા લેખોમાં, સાંભળવામાં તથા અનુભવમાં પણ આવ્યા છે. વનસ્પતિ દવાઓના ગુણ બાર માસ પછી રહેતા નથી. એમ આપણા શાસ્ત્રકર્તાઓ અનેક સ્થળે વર્ણન કરેલું છે અને તે વાત પણ ખરી છે. ભસ્મો અને માત્રાઓ દીર્ઘકાળ સુધી પડી રહે છે. છતાં તેના ગુણમાં કમીપણું થવાને બદલે ઉલટું તેના ગુણમાં વધારો થાય છે. વનસ્પતિ દવાઓના ડોઝ (પ્રમાણ) બારે પ્રમાણમાં આપવા પડે છે ત્યારે ભસ્મ કે માત્રાનું પ્રમાણ એકાદ ગુણ કે વાલ સુધીનું જ હોય છે. વનસ્પતિ દવાઓમાં ખાટા, તીખા તમતમા, કડુવા, ખારા વિગેરે અનેક ખેત્વાદને લીધે દવા લેનાર દર્દીને કંટાળો ને ત્રાસ થાય છે. ત્યારે માત્રાઓ અને ભસ્મો સ્વાદ રહિત હોવાથી તે લેવાને જરા પણ કંટાળો આવતો નથી. હાલની બાયોકેમીક સાયન્સ (જીવન રસાયન શાસ્ત્ર) આપણા શરીરમાં બાર જાતના કારો હોવાનું કહે છે અને તેઓમાંનો જે કારો શરીરમાંથી કમી થાય છે તે કારોના કમીપણુને લીધે અમુક જાતનાં દરો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી તે કારો શરીરમાં પુરો પાડવામાં આવે તો તે દર્દ નાશ પામે છે. વળી દવાનાં અત્યંત સુદૃઢ પરમાણુઓ થયેલાં હોય ને તે ચોડાજ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો મહોટા પરમાણુઓવાળી દવાના મહોટા ડોઝ કરતાં પણ અત્યંત ગુણ આવે છે. દાખલા તરીકે જસબર રીતે ચર્વણથી લીધેલા પાશીર ખોરાક વગર ચાએ ગળી ગએલા બશેર ખોરાક કરતાં પણ વધારે ગુણ આવે છે. એટલુંજ નહીં પણ ઉદરમાં હોય રીની વધારે જગા રોકાતી નથી તેમ તેટલા ખોરાકને પચાવવાની પણ કડાકટ હોય રીને પડતી નથી. એ શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે આપણે અનેક વનસ્પતિ દવાઓના ઉઝાળા, ગોળાઓ કે ચૂર્ણના મહોટા પ્રમાણના ડોઝ આપીએ છીએ તેમાંથી જે કારોની ન્યૂનતા શરીરમાં થઈ હોય તેજ કારોને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. અને બાકીનો કચરો મળરે બાહાર કાઢી નાંખે છે. એટલે આવા મહોટા પ્રમાણના દવાના ડોઝોમાંથી ઉપયોગી કારો તો ચોડાજ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. સાંપ્રત કાળના અનેક સમર્થ શોધકો એમ કહે છે કે આપણા શરીરમાં જે કારો કે તત્ત્વો ઓરનીક કેમમાં દાખલ કરવાં જોઈએ એટલે વનસ્પતિ કારો એ દાખલ કરવામાં આવે તો તે આપણા શરીરમાં મળી જઈ ચએલા દર્દને દૂર કરે છે. ઇનઓરગેનીક રૂપમાં (ખાનીજ દ્રવ્યોના) આપેલા

હારો કે ધાતુઓ રક્ત સાથે મળતી નથી અને તેનાં પરમાણુઓ જેવાં ને તેવાંજ રહે છે. આપણે જે ભરમો બનાવી છીએ તેમાં અનેક જાતની વનસ્પતિના રસના પુટ આપી તેને ગમ્મપુટનો અગ્નિ આપીએ છીએ. જેથી સંખ્યાબંધ પુરોથી તે ધાતુઓની ભરમ હાર રૂપે ચર્મ બન્ય છે. એટલુંજ નહીં પણ, દરેક ગમ્મપુટ કે પુટ આપતી વખતે તે દવાતું વનસ્પતિ રસ સાથે મદન થવાથી તેનાં અસંત સુદમ પરમાણુઓ ચર્મ બન્ય છે. એટલે આવી દરેક ભરમમાં પણ ઓરગેનીક ફાર્મ રૂપે વનસ્પતિમાંના હારો આવેલા હોય છે. તકરારની ખાતર આપણે કચ્છ કરી એકે ધાતુના સુદમ પરમાણુઓ આપણા રક્ત સાથે કદાપી નહીં મળી જતાં હોય તોપણ વનસ્પતિના રસોહારા ભરમમાં સમાવણા હારો તો આપણા શરીરને ઉપયોગી થયા વિના રહે નહીં. અને ખાંચોફેનીક શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે યોગ્ય પ્રમાણમાં જે હારો શરીરમાં જાય છે, તે રોગનો નાશ કરવાને પ્રતા હોય છે. ઔષોષેથીક દવાઓમાં આપણા આર્થ વૈદકમાં જેવી માત્રાઓ છે તેવી તેમાં નથી એટલે તેવી દવાઓના અભાવે તે શાસ્ત્રમાં સારામાં મારી ગણાતી દવાઓમાં વિપત્તિ પ્રમાણ વધારે આવે છે, તેવું આપણી માત્રાઓમાં હોતું નથી. તેમજ પારદની ક્રોશલમ જેવી બનાવેલી અનેક જાતની દવાઓ રસકપુરની દવાઓ, પોટાસ, આયોડાઈડ વીગેરે દવાઓને શુદ્ધ કરવાની કે તની ભરમ બનાવવાની રેથી દવાઓની માફક સશસ્ત્ર ક્રિયાઓ તે ઉપર થતી નથી. એટલે આપણી ભરમો અને માત્રાદિ દવાઓ તેવી દવાઓ કરતાં અત્યંત શુભવાળી હોવાનું અનુભવવામાં આવ્યું છે. અને ઔષોષેથીક દવાઓના બળવાન હુમલા સામે આપણા આર્થ શાસ્ત્રની દવાઓ મોતાનું મહત્ત્વ જળવી રહી છે. અને ભવિષ્યમાં પણ ટકી રહેવાને સામર્થ્યવાન રહેશે. કારણ પુરાતન કાળના સમર્થ શોધકોએ દીર્ઘ વિચાર અને અનુભવથી ભરમો અને માત્રાદિ દવાઓની યોજના કરેલી છે.

પુરાતનકાળમાં લોકો ટકાઉ અને મજબુત વસ્તુઓ બનાવતા અને દવાઓ પણ તેજ ધોરણે ધણા વખત સુધી તેનો ગુણુ ટકી રહે તેવી બનાવતાં છતાં તે સાદા રૂપમાં દેખાતી; પરંતુ તે તૈયાર કરવામાં તેઓ દીર્ઘ શ્રમ લેતા. જન્માનો બદલાઈ ગયો છે. સંપ્રત કાળમાં બનતી દરેક વસ્તુઓ બપકાબંધ ને તકલાદી નજરે જોવામાં આવે છે. અને તે દીર્ઘ કાળ ટકી શકતી નથી. દાખલા તરીકે અમદાવાદમાં હાલના વણાટના બનતા રેશમી ધોતી જોતા બે વરસ પહેરતાં પણ ફાટી જતા નહોતા અને તે પછી લોકો તેને ત્રણ ચાર વરસ ઓટવામાં ઉપયોગમાં લેતા. રેશમી પીતીબરો વાર તહેવારે વરસમાં ઘણી વખત વાપરવામાં આવતાં છતાં તે માલીસ પચાસ વરસ સુધી પહેાંચતાં અને તે વજનમાં ભારે છતાં પોતમાં પણ ઘટ્ટ ચતાં. હાલમાં બનતાં ધોતીજોટા તકલદી અને વરસમાં બે ધોતીજોટા પહેરવા માટે જોઈએ છીએ અને પંચીયાં જોડાતું પણ તેજ પ્રમાણે છે. હાલમાં બનતાં રેશમી કદો માછલાંની જાળ જેવાંજ અને છે અને ટુંક સુદતમાં તે ફાટી જાય છે. દવાઓની પણ તેવીજ રિયતિ છે. સંપ્રત કાળમાં બનતી દવાઓ બપકાબંધ શીશીઓમાં બરેલી હોય છે તેના ઉપર લેખલો પણ તેવાંજ હોય છે. અને તેના ગુણોત્ત વર્ણન પણ વાંચનારને ચકીત કરી નાંખે તેવું હોય છે. દવાની ગોળાઓ સીલવરકોટેડ, ગોલ્ડનકોટેડ, સુગરકોટેડ અને તેવાંજ બીજાં અગત્યાં પડોની અંદર રાખેલી હોય છે. તેના બપકાથી અંબઈ લોકો તેના મઠો માગ્યા પૈસા આપી ખરીદ કરે છે પણ ગુણુ લાગેલા તો કઠીણ હોય છે; જે કંઈ પણ ગુણુ જણાતો હોય તો કુદરત રોગને દૂર કરવાને સતત પ્રયત્ન કરે છે તેનોજ હોય છે. ફોસ્ફરસ પીલ્સ અને લીકવીડ પ્રવાહી દવાઓ કે જે સ્પીરીટ આલ્કહોલજેમી વીગેરેથી બનેલી હોય છે અને તે સાંધે જેમાં પ્રજ્વળ વિપવાળી દવાઓ મેળવેલી હોય છે, તેવી દવાઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી તેવા વિષને કાઢી નાખવા શરીરમાંની જીવનચક્રિત (વાઈટલીટી) ને ને દારણુ યુક્ત કરવું પડે છે, તેને જ આપણે શરીરમાં તેવી દવાઓથી હુસાધારી આવી માનીએ છીએ અને

તેવાં વિષ શરીરમાંથી ન્યારે જીવન શક્તિ બાહ્યર કાઢી નાંખે છે ત્યારે આપણું શરીર સિધ્ધિ થઈ જાય છે. ત્યારે પાછો બીજી વારનો ડોઝ તેવી દવાઓનો લેવો પડે છે. આથી કરીને આપણી જીવનશક્તિનો વધારે ક્ષય થતો જાય છે. આપણા વેદો, હકીમો અને ડોક્ટરોને પરદેશમાંથી તૈયાર થઈ આવેલી દવાઓ હવે મંગવા લાગી છે. તેથી દવાઓ તૈયાર કરવાની કડાકુટમાં પડવું તેમને ઠીક લાગતું નથી. પરદેશથી આવતી દવાઓ એક બીજા સાથે કેવી રીતે મેળવવી, તેમાંજ પોતાની બુદ્ધીની કુશળતા વાપરવાની હોય છે. એટલે હવે ભવિષ્યકાળમાં અંતોપેથીક દવાઓમાં સુધારો થઈ આપણી માત્રાઓ જેવી માત્રાઓ તૈયાર કરવાનો વખત આવશે તેવો સંભવ નથી. એટલે આપણી પુરાતન કાળની માત્રાઓની મહત્તા કદી પણ ઓછી થવાની નથી; પરંતુ વાંધો માત્ર એટલો છે કે ન્યારે વગર મહેનતે ઇંગ્રેજ દવાઓ પરદેશથી તૈયાર થઈ આવતી મળે છે ત્યારે આપણા વૈદકો અને હકીમ સાહેબો કે ડોક્ટરો હવે એ માત્રાઓ બનાવવાની કડાકુટમાં કદી પણ પડનાર નથી. બહેકે અતુલ્ય શીવાય તેવી દવાઓમાં કંઈ માલ નથી, વીગેરે અનેક જાતનાં દુષણો મુકવાનો પુરાતન કાળના વૈદક ગ્રંથોનું ચાર લાખ શ્લોકનું પૂર છે એમ કેટલાક વૈદકના ગ્રંથોનું મત છે. આવા ગ્રંથોમાં સંખ્યાબંધ માત્રાઓ લખેલી છે એ બધા ગ્રંથો દરેક માણસ મેળવી શકે તેમ બનેલ નહીં, માટે આવી માત્રાઓ એકજ સ્થળે મળી શકે તેટલા માટે મહેનત મહેનત કરેલી છે. અને તે માત્રાઓ આ બીજા ભાગમાં કડાવારી અતુલ્યથી દાખલ કરવામાં આવશે. કેટલીક માત્રાઓ એકજ નામની છતાં તેની બનાવવાની ક્રિયા જુદા જુદા પ્રકારની હોવાથી અને તેના ગુણોમાં પણ ફેરફાર હોવાથી કેટલાક સ્થળે એકથી વધારે વખત લખવામાં આવશે. તેથી સુર જનોએ વાંચવાને કંટાળો લાવેલો નહીં. અમારા દીર્ઘકાળના અતુલ્યથી અમે કહી ચકીએ છીએ કે ઇંગ્રેજ દવાનો ગુણ તે દવાઓ સેવા સુધી દવા લેનારને સારો જણાય છે; પરંતુ દવા બધે ક્યાં પડી તે ગુણ જાણી શકી શકતો નથી. પરંતુ યથાવિધિ શુદ્ધ કરેલી ભરમો અને માત્રાઓનો ગુણ દીર્ઘકાળ સુધી ટકી રહે છે. એટલુંજ નહીં પણ આવી માત્રાઓ અંતોપેથીક દવાઓની પેઠે પ્રખળ વિપવાળી હોતી નથી, જેથી આ બાજુ વદને વગર હરકતે આપી શકાય છે.

માત્રાઓ.

૧ કુટ્ટ કુઠાર રસ-પાશ્વ ભસ્મ, ગંધક, લોહ ભસ્મ, તામ્ર ભસ્મ, ગુગળ, હરકે દળ, ખેરાં, આમળાં, ખઠામ, લીમડાનાં પાન, ચીત્રક, શીલાજીત એ દરેક ઓસડો ચાર ચાર તોલાના પ્રમાણથી લેવાં. કંજીનનાં બીજ અને અમરક ભસ્મ એ દરેક સોળ સોળ તોલાના પ્રમાણથી લેવી. સર્વનું બારીક વસ્ત્રગાળી ચૂર્ણ કરી ઘી અને મધમાં ખંડ કરવું અને ઘીના રીંદા વાસણમાં રાખવું. દરરોજ અરધો તોલો ખાવાથી સર્વે કોઢ અને ગત્તકોઢ મટે છે. નાક કાન આંગળાઓ ગાળી ગએલી હોય તે માણસ પણ આ રસનું સેવન કરે તો તે પણ કામદેવના સરખો. શરીર થાપ. પથ્થ સાદી ચોખ્ખા, ભાત, દુધ, મધ એ રીતે ભોજન કરવું. જમી ગએલા રોગવાળાએ આ રસ ઉપર જળ તથા ભાતનુંજ સેવન કરવું જોઈએ.

૨ કનક સુંદર રસ-ધંતુરાનાં બીજ તેલો, ખરો અને ગંધક ત્રણ ત્રણ તોલા, તાંબાની ભસ્મ અડધો તોલો, અજક ભસ્મ એક તોલો, સુવર્ણ માક્ષીક ભસ્મ અને કલ્પ ભસ્મ અડધો અડધો તોલો, સોધેલો સુરમો પોણા તોલો, લોહ ભસ્મ બે તોલા, સોધેલો વજનાગ પોણા તોલો, કળવાલીનાં મગ ચાર તોલા. એ સર્વનું ચૂર્ણ એક દિવસ સુધી, અને રૂચા ભસ્મ, સોનાની ભસ્મ, સફેદ અજકની ભસ્મ એ સાત ભસ્મો એક એક તોલો લેઈ તેને ખેરની છાશના રસમાં ખળ કરવું; તેમાં અમલસારો.

ગંધક તથા પ્રવાળનું ચૂર્ણ બે બે તોલા વજનનું મેળવી, પછી આસનના રસમાં અને લીલી આસન ન મળે તો આસનના ઉકાળામાં એક દીવસ ખલ કરવો. અને તે પછી વાટેલી ઔષધી દરજીના સોગડામાં ભરીને તેને કપડ મળા કરવું અને તેને છ કલાક સુધી છાણાનો મંદાગ્નિ આપવો. સ્વાંગસિત થએથી પેલા સંપૂર્ણમાંથી દવા કાઢી તેને ધાવડીનાં ફલ, આસન, જેઠીમંથ, જટામાંશી, ચીકણા મૂળ કપડે વળગે છે તે કુતરી, ચકર બોડી, કમળનાં ડોંટાં, હોંગણ, બેટ, કાળા દ્રાખ, પોપર, શતાવરી, રાત્રી ગાંભે કે સાલવણ પીઠવણ કે રાત્રી બાલ, રાત્રી મગ, રાત્રી અડદ, ફાલસાનું ફળ, કચોરો, મહુડાં, કૌવય ખીજ. એ દરેક ઓસડના રસમાં અનુક્રમે એક એક પહેર સુધી ખલ કરવો. પછી તેને સુકવી વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવું. આ રચને કંઠર્પ મુંદર રસ કહે છે. ઇલાયચી, તાજ, તમાલ યવ, બંસલોચન (વાંસ કપુર), સર્વોગ અગર કેસર, નાગર મોય, કસ્તુરી, વાળોપીપર, કપુર એ ઓસડોનું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૩ ના બાર તથા ધી, આંગળાં, વીદારી. કંઠ (મોંય કહોલું) તથા ખડી સાકર એ દરેક એક એક રૂપેયા બાર તેમાં પેલી દવા મેળવી ઉપરની માત્રા રોગીની શક્તિ પ્રમાણે લોખિના રસમાં ખમીને તેને સંપૂર્ણની વચમાં સુકીને છાણાનો હલકો અગ્નિ આપવો. અને સિત થએ ખારીક ખલી વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવું તેને કનક મુંદર રસ કહે છે. તેમાંથી ત્રણ વાલ સુધી આદાના કે લમણના રસમાં મેળવી ચાટવાથી બપુંકર સન્નિપાત મટે છે. તથા સફેદ કોદ પથ્થ મટે છે. ચરીર સડો સરવે જાતના કોદ, હાદર, વીસર્પ, ભગંદર, વીપ, દોષજ્વર અને અછર્ણના સરવે રોગો મટે છે.

૩ કનક મુંદર રસ-હોંગણ, કમરી, આમલસાનો, ગંધક, લોડી પીપર, ટંકણખાર, વજનાગ, ધંતુર ખીજ. સર્વ સમભાગ લેવાં. તેનું વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી મુંદર દરેલી ભાંગના ઉકાળામાં એક પહેર સુધી ખલ કરી તેની ચણા જેવડી ગોળાઓ વાળવી. તેમાંની એક ગોળા અથવા શક્તિ અનુસાર કમી જાતની ખાવાથી સંમહણી, અગ્નિમંદ, જ્વર, અતિસાર એ રીતે રોગોનો નાશ થાય છે. પથ્થ દર્દીભાત અથવા હાસ જાતનું કરવું. તાજ હાસના શુણો વીધે અને પ્રથમ વરસના ધન્વન્તરિ માસિકમાં પાન ૬૯ ઉપર લેખ લખેલો છે. પ્રથમ દિવસના જન્માવેલા દુધના દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી મેળવી મંથન કરવાથી તક થાય છે. અને શાસ્ત્રકારોએ તેનેજ છાશ માનેલી છે. શુભરાતમાં એક શેર દહીંમાં ત્રણ ધણ પાણી રેડી હાસ કરે છે તેની હાસ ખાવાથી ફાયદાને બદલે ઉસડું નુકશાન છે.

૪ કંઠર્પ મુંદર રસ-પારાની ભસ્મ, હીરાની ભસ્મ, નાગ ભસ્મ (શીશા ભસ્મ), મોતી ભસ્મ શક્તિ પ્રમાણે રાતે આપવી. તે ઉપર તરત આઠ રૂપેયાબાર ગાયનું તાબું દોહોલું દુધ પાવું. તેથી પુરૂષની ધાતુ વધે છે અને ધૃત થાય છે. સ્ત્રી પ્રસંગથી પથુ નીર્મળ થતી નથી.

૫ કપર્દિન્ધર રસ-પારો અને ગંધક સમભાગ લેવો. તેને છુટી કળલી થએથી પીળા રંગના મહોટા કોડા અને તે ન મળે તો કોડીયામાં ભરવો. તે કોડીયાનાં સુખ દુલાવેલા ટંકણખારથી બંધ કરવાં. પછી તેને સરાવ સંપૂર્ણમાં સુકી કપડામાંથી કરવી. અને તેને ગળપટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગસિત થએ તેને કાઢી વાટીને વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી દરોજ એક રેતીના પ્રમાણથી મધપીપરમાં સવારમાં ખાવાથી રાજદોગ, સંમહણી, શોષકાસ, શ્વાસ, જ્વરાતિસાર, અરૂચી, તપા, સોજા અને ચરીરનું શીત એ રીતે રોગો મટે છે.

(અપૂર્ણ)

+ સાંપ્રત કાળમાં ઇંગ્લેન્ડ દવાના પ્રચારથી માત્રાઓ બનાવવાની ભાંગડમાં આંખણ વેદરાત્ને પડતા નથી. જેથી માત્રાઓમાં રોગોને નાશ કરવાના સામર્થ્ય સંબંધી આપેલું વર્ણન આશ્ચર્યકારક લાગશે પરંતુ પારદાહિ. ઉપધાત અને ધાતુઓને શુદ્ધ કરી માત્રાઓ બનાવવામાં આવે તો કરેલું વર્ણન જરા પણ જોડું નથી એમ અનુભવમાં આવશે. પરંતુ અચૂંક ભરણ અને પારદાહિથી બનાવેલી માત્રાઓ શુભને બદલે અવશ્યક કયાં વીનાં રહેશે નહીં.

કાંવે અને પ્લેગનો સંવાદ.

પ્લેગપરિચયી.

લેખક: શાસ્ત્રી હર્ષદરાય મુંદરાવ મુંદરા.

કેવિ પ્રત્યે પ્લેગ કહે છે.

॥ છપય ॥

મુનહુ મુઘર કવિરાજ, મૈહું વલિ પ્લેગ ગ્રંથિગદ;

મહાકાશકે મધ્ય રહતહું, લહિ સ્વતંત્ર પદ;

પંચતત્વ કૃત સ્થૂલ, મધ્યજવ ગમનં કરતહું;

નિકસ જાત તવ પ્રાન, દેહ વદરંગ ઠરતહું;

હર્ષદ અનેક ભીષકં નિપુન, કરત વહુત યુક્તિ પ્રવલ;

નહિ હોત સુફલ તસ કાર્યે કહું, હોઈ રહે સર્વહી નિવલ ॥ ૧ ॥

અર્થ:—પ્લેગ કહે છે કે હે મુઘર અને અતુર કવિ! જો તમે જાણનાર કહેતા હો તો હું ધણો બળવાન પ્લેગ છું. મને આર્ય લોકો અધિગ: અર્થાત જ્વર સાથે ગાંઠ પ્રગટ થનાર વ્યાધી કહે છે. તેઓ ગમે તેમ કહેતા હોય, પણ હું તો માહાકાશમાં રહેનારો કેવળ સ્વતંત્ર છું; પાંચ મંદા-ભૂત એટલે પંચ તત્વથી યોગેલા શરીરમાં જ્યારે હું પ્રવેશ કરું છું ત્યારે તે સ્થૂળમાંથી પ્રાણ મને જોતાંજ બચ પામીને શરીર રૂપી સ્થાનનો ત્યાગ કરે છે, અને તેમ થવાથી શરીરની કાંતિ બદલ રંગ થઈ જાય છે. મોટા મોટા વિદ્વાન તખ્તો તથા વૈદ્યો મને કાંઈ કાઢવાને માટે ધણી યુક્તિઓ કરે છે તથાપિ તેઓ કોઈ પણ રીતથી કાઢી શકતા નથી. પણ મને દેખાને કે મારો મુકામ યથો છે એવું સાંભળાને નજાળા થઈ ગયેલા આમ તેમ નાસતા ફરે છે.

॥ છપય વ્રુત ॥

કંપત સકલ શરીર, સદ્ય જવ નામ મુનત મમ;

તજત ધીર જન સકલ, શિથિલ હોવત પ્રગટત અમ;

તજિ ગુમાન પરિવાર, સહિત જંગલમે ભાગત,

ધરાપ્રામ ધન ધૈર્ય, વિકલ ચિત્ત હોકર ત્યાગત;

હર્ષદ અનેક ડોક્ટર તવિવ, જહંતહું મટકત મય સહિત;

મમ નિકટ ન આવત સત્ય કહું, સતત રહત ધીરજ રહિત ॥ ૨ ॥

અર્થ:—વળી મારો મુકામ અમુક જગોએ યથો છે, એટલુંજ સાંભળતાં કે જાણવામાં આવતાંજ તમામ માણસોનું શરીર કંપવા લાગે છે, ધીરજ રહેતી નથી અને શરીર કેવળ શિથિલ થઈ જવાની સાથે જામ પેદા થાય છે. પોતાના શરીરના બચાવને માટે અભિમાનનો ત્યાગ કરીને પોતાનું ધર તથા તેમાં રાખી મુકેલો ખર્ચનો તથા અમુક વસ્ત્રો તથા ધાન વિગેરેનો ત્યાગ કરીને

પોતાના કુટુંબ કુળિલાને લાઇને જંગલમાં વસે છે. હાંદ (આનંદ) આપનારા તથા જીવનનું રક્ષણ કરવાવાળા) ડોક્ટર અને તબિબ લોકો જ્યાં જ્યાં બપ પામીને બરકતી કરે છે. વળિ જેના શરીરમાં મેં પ્રવેશ કર્યો હોય, તેની પાસે પણ બપને લીધે તેઓ આવી શકતા નથી.

હે કવિ ! બપ વિના જ્ઞાન આવતી નથી તેના માટે કંઈ હું કે—

॥ છપય ॥

બપ ચિન કવહુન હોય, ખાન નિજ પૂર્વ ધર્મકો;

બપ ચિન કવહુન હોય, અર્થ પ્રદ દાન કર્મકો;

બપ અગનિત જય હોય, તરહિ સન્માર્ગ દિશાવે;

બપ અગનિત તેં શ્રેષ્ઠ ગુક્તિ, નિજ હિય દરસાવે;

દર્પદ નિદાન મમબય નિરશિ, અવર સ્થાન સેવત વિપદ;

જ્યોત્સ્વપિ સમસ્તકો પર્ણકુટિ, વિંપિન મધ્ય સોદત સુલદ ॥ ૩ ॥

અર્થ:—હે મિત્ર ! બપ વિના પોતાનો પૂર્વનો ધર્મ શો છે ? તે સમજવાને જ્ઞાન આવતી નથી. આ જાણત હું આગળ કહીશ, પણ બપ વિના દાન કર્મ કરવાને પણ ઉત્તમ થતો નથી. દાન બહુ પ્રકારનો છે. વિદ્યાદાન, દ્રવ્યદાન, અન્નદાન, વિગ્ધાન દાન, તત્ત્વજ્ઞાન દાન, વીગેરે કહેવામાં આવે છે. આ જન્મમાં સુકૃતરૂપી ખીજ વાવવામાં આવશે તો, કિંવા પરોપકાર કરવામાં આવશે તો, પુનર્જન્મમાં સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે. એમ સ્પષ્ટ કહેવામાં આવે છે. જે સુકૃત નહિ કરવામાં આવે અને પાપાચરણનો ઢગલો થશે તો નિચ યોનીમાં જન્મ પામીને અત્યંત દુઃખ ભોગવવાનો સમય આવશે. આ પ્રમાણે બપ રહેલો છે ત્યારે સમજી શાણસો ફેટલાક વિદ્યાદાન, અન્નદાન, અને દ્રવ્ય તથા વસ્ત્રાદિક દાન કરે છે તે મુખ્ય બપનું કારણ છે. અને તે સાથે તેમાં મુખ્ય પ્રાપ્ત થવાનો સ્વાર્થ રહેલો છે. હે મિત્ર ! એજ પ્રકારે જ્યારે અત્યંત મુશ્કિલ ભોગવવામાં બપ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે તે વખતે તેમાંથી જગાવ થવાની ગુક્તિયો શોધી કાઢવાનું ખાન પ્રાપ્ત થાય છે. મારે હાંદ કવિ કહે છે કે હે મિત્ર ! હું પ્યેગમો દુઃખદાયક બપ સાગવાથી ફેટલાક લોકો પોતાના શરીરના જગાવને માટે બીજું સ્થાન સેવે છે. જેથી એવો દેખાવ દેખાય છે કે જાણે સંસ્થા અપિ સમસ્તની નાહાની નાહાની પર્ણકુટિયો જંગલમાં હોય નહીં ! તેવો રમણિય દેખાવ થઈ રહેલો હોય છે તે પૂર્વ રંગનો દેખાવ મારા બપ વડે કરીને થાય છે.

પણ અરસોસ કે પૂર્વના અપિ સમસ્ત પર્ણકુટિયોમાં રહિને ચિત નિરોધ કરતા હતા, તથા સવિકલ્પ તથા નિવિકલ્પ સમાધિમાં મસ્ત રહેતા હતા. તે પ્રમાણે લેહો. હાલના જમાનામાં મારા બપથી તેમ કરતા નથી પણ પર્ણકુટિયો ખાંધીને તેમાં તાજી હવા લેવી એટલુંજ સમજ્યા છે તેથી કરીને હું ખસતો નથી.

(કવિ ઉવાચ)

॥ છપયવૃત્ત ॥

નહિ સુન્યો તેવ નામ, સત્ય, જૈતા, દ્વાપરમૈ;

નહિ દેલ્યો તેવ કાર્ય, પૃથિવિ અરુ સ્વર્ગ અમરમૈ;

મુનિ સમસ્ત વિચ લહરિ, ચલત રહિ સદાનંદકી;

મતિ સ્વતંત્ર નિશ્ચિત, શાંત ચિત પૂર્ણ ચંદ્રકી;

• હર્ષદ નિદાન કરિ કહતહું, મુનહુ પ્લેગ તુમ સહિત મદ;
યદિ કિસકારન કલિકાલમેં, જન્મ મયો તેરો દુઃખદ ॥ ૪ ॥

અર્થ:—કવિ કહે છે કે હે પ્લેગ! સાંભળ! સત્યયુગ, ત્રેતા, અને દ્વાપર યુગમાં તારા નામ સાંભળવામાં પણ આવ્યું નથી; તે વખતે ઉપર કહેલા ત્રણે યુગમાં આ પૃથ્વી ઉપર તથા સ્વર્ગ સ્થાનમાં બધાં અમર દેવોનું સ્થાન છે ત્યાં તથા આ ભૂમિ ઉપર તે કાળમાં ઋષિ મુનિ સમસ્ત મંડલમાં આનંદનીજ લહેર ચાલી રહેલી હતી; વળિ તે કાળમાં તેઓ સ્વતંત્ર પદ ભોગવનારા, ચિંતા રહિત છતાં નિરંતર આનંદમાંજ રહેતા હતા, તેથી તે કાળમાં તો તારું સ્વરૂપજ નહોતું; તેમ પુરાણા ઇતિહાસમાં તે કાળ માટે તારી વાત પણ નથી. તેથી એમ જણાય છે કે તું આ કળિયુગના મધ્ય ભાગમાં પ્રગટ થએલો જણાય છે. માટે હું તને પુછું છું કે સર્વને દુઃખ આપનારો અને ભય બતાવનારો તું શા માટે ઉત્પન્ન થયો ?

॥ કવિત્ત ॥

ગયે દ્વિજરામ ગુનગ્રામ, રાજારામ ગયે;
યદુકુલ ચંદ ગયે, ચિતમેં લહેગો તું;
હર્ષદ વસિષ્ઠ વ્યાસ વાલ્મિક મુનિંદ્ર ગયે;
કોટિક અસંખ્ય ગયે, કહુન કહેગો તું;
સત્ય ત્રેતા આદિક, ત્રિકાલ ત્રીન યુગ ગયે;
મટ્ટી વિચ મિલે એસી, કયની ગ્રહેગો તું;
એસે વલવાન કાલ ચક્રમેં અલોપ હુવેં;
પરે પ્લેગ ક્રૂર હોકે, કહાંલો રહેગો તું ॥૫॥

અર્થ:—પૂર્વે મહાન પરાક્રમિ પુરુષો કાળચક્રમાં લોપ થઈને ચાલ્યા ગયા, જેમણે નક્ષત્રી પૃથ્વી કરી નાંખી એવા ઈશ્વરાવતાર રૂપે શ્રી પરશુરામ હતા, તેમણે બળવાન ક્ષત્રી રાજાઓ સાથે યુદ્ધ કરીને સંપૂર્ણ વિજય મેળવ્યો હતો. પોતે ચક્રવર્તિ થયા હતા, તે પરશુરામનું નામ સાંભળીને ક્ષત્રી રાજાઓ ભયથી ઠાંપતા હતા, સમગ્ર રાજ્ય છિનાયી લઇને બાહ્યજોને ગણિસમાં આવ્યું હતું તેવા સમયે પરશુરામ પણ ચાલ્યા ગયા. વળિ કેવળ સત્વગુણ પ્રાધાન્ય ઈશ્વર દ્રુત્ય કહેવાયલા રઘુકુળને વિષે ઉત્પન્ન થએલા સત્ત્વવક્તા, તથા એક પતિવ્રત ધારણ કરવાવાળા સમ્બ-શિ કહેવાયલા, તથા મરણકાળમાં જેમનું નામ સ્મરણ કરવાથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે તેવા પવિત્ર કહેવાયલા તથા ઋષિ મુનિ સમસ્તના હૃદયને સંપૂર્ણ આનંદ આપનારા શ્રી રામચંદ્રજી પણ ચાલ્યા ગયા. વળિ તેજ પ્રકારે રઘુકુળને વિષે પૂર્ણચંદ્ર સમ્માન પ્રકાશ પામેલા શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન કે જેમનું ચરિત્ર શ્રી વ્યાસજી મહર્ષિએ સવિસ્તર વર્ણવ્યું છે, તેવા તત્ત્વજ્ઞાનને જાણનાર ત્રિશળદર્શિ મહાસમર્થ પણ કાળચક્રમાં લીન થયા. કવિ હર્ષદ કહે છે કે હે પ્લેગ! જ્ઞાતાનને જાણનારા તાવતેતા જેમણે શ્રી રામચંદ્રજીને રાજયોગ તથા બ્રહ્મજ્ઞાનનો ઉપદેશ કર્યો છે તેવા કાળચક્રને પણ નહિ ગાંઠનારા, તથા આ જગતને સ્વતંત્રતા આપનારા મહા સમર્થ તેવા વસિષ્ઠ ઋષિ પણ ચાલ્યા ગયા. જેમણે આદ્યાર (અશ્વર) પુરાણ લખ્યાં છે અને તેમને ઈશ્વરનો ચોવીસમો અવતાર ગણવામાં આવ્યો છે તેવા સમર્થ બ્રાહ્મ ભગવાન પણ જણ્યોતા નથી. વળિ આદિ કવિ વાલ્મિક કે

જેમણે આધ્યાત્મિક રામાયણ તથા યોગવાસિષ્ઠ લખ્યો છે તથા રામાયણ લખી છે તેવા સમર્થ કવિ પણ જણાતા નથી. એ તો શું, પણ ન્યારથી આ યદિ છે એમ કહેવાયું, ત્યારથી અત્યાર સુધી રાજ્યથી તે રંક સુધી તથા યોગમાર્ગમાં કુશળતા મેળવનારા સમાધિમાં લીન રહેનારા અને કાળચક્રના વક્ર સપાટીને દુર કરવાને સમર્થતા ખતાવનારા યોગકુશળ, એવા અમૂલ્ય પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓ વીગેરે સમગ્ર કાળચક્રમાં ખપી ગયાં.—હે પ્લેગ ! પૂર્વે સત્યયુગ, તથા તે પછી ત્રેતાયુગ અને ત્યાર પછી દ્વાપરયુગ એમ ત્રણયુગના ત્રણે કાળ પણ વ્યતિત થઇ ગયા. સધળા અગ્નિમાં ખાખ થઇ ગયા, કેટલાક મારીમાં સમાઇ ગયા, તે સમગ્ર તું જાણતો હાશિ. ન્યારે એવા એવા સમર્થ જનો કાળચક્રમાં ખપી ગયા, ત્યારે તું આ કળિયુગમાં ઉત્પન્ન થયેલો હવે ક્યાં સુધી રહેવાનો છું ? તું શા માટે રહ્યો છે ? તારો નાશ શા માટે થતો નથી ?

આ પ્રમાણે કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ ઉત્તર આપે છે કે—હે કવિ ! તારો પ્રશ્ન યથા યોગ્ય છે તથાપિ તેના માટે હું તને કદુ છું તે તું સાંભળે—

પ્લેગ ઉવાચ,

॥ છપય ॥

પંચ તત્વ મિશ્રિત પ્રયોગમે, સતત ફિરતહું;

અનાચાર નદકાર સ્થાનપર, પાંડ ધરતહું,

કલહ કુસંપ અજંપ દ્વેશ, નીતિ રહિત સ્થાનહું;

મૃદ કૃત્ય મતિ દુષ્ટ વંદમે, મમ મકાનહું;

હર્ષદ નિદાન રૂતનો કરહું, પેલહુ અજહુ કો સમય;

કલિકાલ નૃપતિકો મિત્રહમ, અડગ ધીર ભયમદ અમય ॥ ૬ ॥

અર્થ:—હે કવિ ! હું પંચ તત્વ મિશ્રિત પ્રયોગથી ઉત્પન્ન થયેલો છું તે પંચતત્વના અનેકા પ્રયોગોમાં હું આથડું છું.

તે પાંચ તત્વનો પ્રયોગ એટલો બધો વિસ્તારવાળો છે કે તેનો અંત પણ જણાતો નથી; આ અત્યંત વિસ્તારવાળા અનંત માહાકાશ તત્વમાં ધણી વિસ્તારવાળા અનંત ગ્રહો એક બીજાથી લાખો માર્ગ સુધી દુર દુર રહેલા છે. તે સમસ્ત ગ્રહોનો સમાસ અનંત મહાકાશમાં છે. અને તે માહાકાશમાં ઉત્પન્ન થયેલા બીજાં તત્વો જે કે વાયુ, અગ્નિ, જળ, અને પ્રાણ વીગેરે છે તે સમસ્ત સૂક્ષ્મ અણુઓના મિશ્રણ પ્રયોગથી ન્યારી ન્યારી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને લપ પામે છે. પણ પાંચ તત્વના પ્રયોગથી જે અત્યારે અનંત ગોળાઓ પ્રકાશ આપનારાઓ રાત્રિએ દેખાય છે તે, અને દિવસે પ્રખર તાપ આપનારા પ્રકાશવાન સૂર્ય દેખાય છે તે સમગ્રનો નિવાસ અનંત આકાશમાં રહેલો છે, અને તે સમગ્ર વસ્તુઓ પાંચ તત્વના મિશ્રિત પ્રયોગે કરીને બનેલી છે; તેજ પ્રમાણે હું (પ્લેગ) પણ તેમાંનો બનેલો પ્લેગ છું.

તે પાંચ તત્વ મિશ્રિત પ્રયોગથી જે જે વસ્તુઓ અસંખ્ય જોવામાં આવે છે. તે અનંત વસ્તુઓ પૈકી આ એક પૃથ્વીનો ગોળ છે તે ગોળા ઉપર અનેક પ્રાણીની ઉત્પત્તિ છે તેમાં મનુષ્ય જાતીની જે ઉત્પત્તિ છે તે પૈકીનો તું એક કવિ મારી સાથે વાત કરે છે તે—તું પણ પાંચ તત્વ મિશ્રણ પ્રયોગથી છે, ભારે તે પાંચે તત્વના બનાવટથી અનંત બ્રહ્માંડ છે તેમાં આ પૃથ્વી ઉપર અને તે શિવાય જ્યાં યોગ્ય ઘટે ત્યાં હું નિરંતર ફરું છું, તથાપિ જ્યાં અનાચાર

(એટલે ખરાબ રસ્તે ચાલનાર આચાર વિચાર રહિત બ્રહ્મ સ્થિતિએ પામેલા તે) હોય છે ત્યાં તથા જ્યાં બદકાર (ખોટા કૃત્યો કરનારા) હોય ત્યાં, હું માહારો પગ મુકું છું તથા મારો વિજય વાવડો ચાપું છું.

વળિ જ્યાં કનક, કુસંપ, અન્નંપ, અને દેશ છે એટલે પરસ્પર કલહથી કુસંપ થાય છે અને કુસંપથી હૃદયમાં અન્નંપનો નિવાસ થાય છે. અન્નંપમાં બપ અને દેશનો સમાસ રહેલો છે, આમ યવાથી હૃદયમાં ખેદ પ્રગટ થાય છે. ખેદ હોવાથી નીરંતર મન મહિન રહે છે. તેમાંથી વિવેક અને સહ્યોધનું સ્થાન રહેતુંજ નથી. એમ યવાથી અનીતિનો વધારો થાય છે. પરાયા માણસનું બધું જોઈને જોઓનું હૃદય બળે છે તેને દેશી કહેવામાં આવે છે. અને તેવો દેશના આવેશવાળા કાળા મેંશ જેવા હૃદય ઉપર કદી પણ સાત્તિક ગુણની છાપ પડતી નથી. પણ ઉન્નતમાં ચિંતાર્થી અગ્નિ સળગ્યાં કરે છે, તેથી સોહી તપે છે. અને તેમ યવાથી સવશું શરીર કૃષ થઈ જતાં જનર ઉત્પન્ન થાય છે, તેરી દુઃખદાયક ચિંતાએ કરીને જટશનિ મંદ પડી બાપ છે. તેમ થાય છે તોપણ અનીતિના માર્ગનો લાગ થતો નથી, બ્યારે આ પ્રકારના હૃદયવાળાઓ એકથી અનેક હોય છે ત્યારે તેવા બ્રહ્મ હૃદયમાં મારો મકાન કર્કું છું અને તેને વધારે તપવી નાખું છું.

તેવા બ્રહ્મ અને દુષ્ટ મતિવાળાઓના સમુદાયમાં માર થાણું સ્થપાય છે. કવિ હર્ષદ એમ કહે છે કે, 'પ્લેગ કવિપ્રત્યે ખુલાસો આપીને કહે છે કે, તેટલા માટે તું આ વખતનો સમય જો કે કેવો છે! તેવા અનીતિભરેલા સમયમાં, હાલ કલિયુગનું રાજ્ય છે તેવા કલિયુગના રાજાનો હું મિત્ર પ્લેગ અગ્નિ (કાંઈથી પાછો હટું નહીં તેવો) ધીર (ધૈર્યવાન) બપપ્રદ (ખીજાઓને બપ આપનારો) એવો હું બપ વિનાનો પ્લેગ છું.

તેટલા મારે વળી વિશેષમાં ખુલાસો આપું છું.

॥ છાંય ॥

સદાનંદ વ્રત યુક્ત, રહ્યો સતયુગ પ્રિય જવલગ;

વેદ ઘોષ પરિતોષ, યુક્ત સદાકો હિય જવલગ;

તપિ તાપસિ મુનિવૃંદ, તત્વ શોધક જિય જવલગ;

સંપ જંપ આનંદ પરમ સુખ પ્રિય કિય જવલગ;

હર્ષદ સુસત્ય વ્રત ધર્મ રત, વ્રહ્મચર્ય સ્થિતિ પરમહિત;

તવલગ ગિરિ કંદરમેં રહ્યો, ગુપ્ત સ્થાનમેં ભય સહિત ॥ ૭ ॥

અને કહું છું કે હે કવિ! અને સદાનંદ જ્ઞાતિ જ્યાં સુધી સત્યયુગમાં રહી-એટલે પૂર્વે સત્ય-યુગમાં ઋષિ મુનિ સમસ્ત આનંદ પ્રાપ્ત કરે તેવા રમણિય વન ઉપવનમાં નદિના કીનારાની ઉચા-ધના ભાગમાં અને ઉત્તમ વૃક્ષ ઘટાઓમાં નાદાની નાદાની પર્ણકુટિયો બાંધીને રહેતા હતા. મધુર અને પકવ ફળાહાર કરતા હતા, ઝાડની છાલ તથા લાંબાં પાંદડાંઓથી શરીર ઢાંકતા હતા, મુખમલ જેવા ઘાસ ઉપર પડી રહેતા હતા, ગાયોનું સેવન કરતા હતા, સમગ્ર મુનિમંડળમાં ખેશીને તત્વજ્ઞાનનો વિચાર કરતા હતા; તેઓના હૃદયમાં રાગદ્વેશ નહોતો. તેમના નેત્રમાં પૂર્ણ દયા અને હૃદયમાં ક્ષમા હતી, તેમની દ્રષ્ટી અંતરમાં હતી, દ્રવ્ય પદાર્થ શો છે? તે સમજતા નહોતા. સોબ, ધર્મ, અભિમાન, અને ક્રોધ સ્વપ્નમાં પણ નહોતો, પ્રાણુ જાય તોપણ સત્યવ્રત સંભાળતા હતા. આ પ્રમાણે નીતિવાળા હોવાથી તેઓ સદાનંદવ્રતયુક્ત હતા. વળિ તેઓ વેદમંત્રનો

ધોપ કરીને સતોપ માની શેતા હતા. પણ “તપિ તાપસિ મુનિવૃંદ તત્ત્વદોષક જિય જવલગ” તપી, તાપસી, અને મુનિવૃંદ, એટલે રાજ્યોગ અને હઠયોગ એમ બે પ્રકારના માર્ગવાળા યોગી જોએ રાજ્યોગમાં કુશળ હતા તેઓ આત્મજ્ઞાન રૂપી અમૃતનું પાન કરીને પ્રહારાનમાં મસ્ત થએલા જીવન્મુક્ત સ્થિતિ ભોગવતા હતા, અને હક જ્ઞાનમાં નિપુણ યોગી જોના પ્રાણને (વાયુને) કબજે કરીને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પરમ જ્ઞાનંદ પામતા હતા. આ પ્રકારે જન્મેપક્ષવાળા તત્ત્વ-જ્ઞાનનું શોધન કરવાવાળા સત્યયુગમાં હતા. હર્ષદ કહે છે કે તેવા સંત્ય બોલવાવાળા તથા સદાય-રશ્મીમાં રહેનારા, અને પ્રાણચર્ય વૃત પાળવાવાળા જ્યાં સુધી સત્યયુગમાં તેઓ સમર્થ અને સ્વતંત્ર તથા મસ્ત સ્થિતિવાળા પવિત્ર હૃદયના હતા. ત્યાં સુધી હું કોઈ એવી શુભ જગ્યામાં તેઓના બચથી સંતાપ ગયો હતો કે બાહેર નીકળવા પામ્યો નહોતો, કેમકે તેવા રથાનમાં જવાને મારામાં શક્તિ નહોતી, હવે મને બચ રહ્યો નથી; હવે તો એટલે આ કળિયુગમાં કેટલાક એમ સમજે છે કે હવા બગડવાથી પ્લેગ પેસે છે અર્થાત પ્લેગ યાવ છે, ત્યારે હે કવિ! હું તેના માટે એવો ખુલાસો આપું છું તે તું સાંભળ.

॥ છપય ॥

(જહાં) લસત રમ્ય ઉપવન, મુગંધમય સ્વચ્છ સ્થાન હૈં;

(તહાં) વહત સરિત નિર્મલ, અનેક તરુ મુધાપાનિ હૈં;

(જહાં) સહિત મુગંધ સમીર, કુંજ ધન મુખા માન હૈં;

(જહાં) મધુર પવન ફલ મુલદ, સ્વેલ કુદરત પ્રમાન હૈં;

હર્ષદ મત સમજહુ ખેદકહુ, હવા મુધરિ વિગરી ઉપર;

હય ફિરત વૈસી અવની ઉપર, કરત ધ્વજારોપન નિહર ॥ ૮ ॥

અર્થ:—હું કાંઈ બગડેલી હવામાં રહેતો નથી. પણ જ્યાં બગડેલી હવા હોતી નથી તેવી જગ્યા જે કે જ્યાં પુષ્પોના સમુદાયથી મુગંધમય વન ઉપવન છે અને તે સ્થળે એવી સ્વચ્છ જગ્યા છે કે ત્યાંથી દુર જવાનું મન પણ પાપ નહીં; તથા જ્યાં નિર્ભય જળથી ભરપુર નદી વેહેલી હોય, જ્યાં અનેક પ્રકારનાં ફળદ્રુપ વૃક્ષ ઘટાથી શોભા અનેલી હોય તથા કમળના ઉપવનોથી રમણીયને મુગંધમય પવન ચાલતો હોય, એવા પૃથ્વી સૌંદર્યે યુક્ત જ્ઞાનંદપ્રદ કુદરતિ રચનાવાળા પ્રદેશ હોય, અને તેમાં દુર દુર વસતી હોય તેવી જગ્યામાં પણ હું શાદી નીકળું છું. હર્ષદ કહે છે કે-તમે એમ નહીં સમજશો કે મુધરેલી અને બગડેલી હવા સંબંધમાં સમજવાઈ હું પ્લેગ માટે કાંઈ શુભ કારણ રહેલું છે. પણ હું તો તેવી જગ્યામાં પણ શાદી નીકળું છું.

હે કવિ! તું કહાય મને એમ કહીશ કે તેવી જ્ઞાનંદદાયક સ્વચ્છ જગ્યામાં શાદી નીકળવાનું શું કારણ હતું! જે કે સારી અને નરસી જગ્યાને ચોખ્ખાચોખ્ખ વિચાર તારામાં ન હોય તો તું કેવળ અવિવેકી અને નાદાન છે; એવો કહાય તું મારા ઉપર આરોપ મુકી શકે તો તેમ નથી. કારણ કે તેવા બચંકર અને હુંગરાવાળા જંગલમાં બીલ લોકોનાં ઘર ધણાં હોય છે. તેઓ મરીમ વટમાળને લુંટીને મારી નાખે છે. અને તેવાં કૃત્ય કરવાથી જોગ થએલા પાપનો બદલો તેઓને આપવાને માટે હું તેવી સ્વચ્છ જગ્યામાં પણ ઉત્પન્ન થાઉં છું. આ પ્રમાણે પ્લેગનું વચન સાંભળીને કવિ કહે છે કે જ્યારે અનાચાર વધે છે ત્યાંજ તું પ્રવેશ કરે છે ત્યારે હું તને કહું છું કે—

॥ છપ્પ ॥

ચઢયો હિંદ પર જવ હિ, મહમ્મદ ગઝનવિ ચિન્હે;
કૌન ત્રયોદશ વેર, હુંટ ધન છિનાય લીને;
વનવન ગુલામ વંસ, ત્રાસ કિય હિંદ ભવનપર;
નાદિર ઇરાનિ યોદ્ધ, ધસ્યો ભારત ભુમિ ધનપર;
અહમ્મદ દુરાનિ હર્પદ કહે, સિંહ તુલ્ય સવનેં કહ્યો;
તવ મુલ્ક છુપાય તેહિ સમયમેં, કૌન સ્થાન છુપ કેં રહ્યો ॥ ૯ ॥

અર્થ—ઇ. સન ૧૦૦૦ ના સુમારમાં મહમ્મદ ગઝનવિ હિંદનું ધન હુંટવાની શરૂવાત કરી, રફતે રફતે તેર વખત હિંદપર ચડાઈ કરી, અને પછીથી ચાર વખત ચડાઈ જુદી કરી તેમાં અઢળક દ્રવ્ય હુટી લીધું. તે વખતે ઘણી ખુતખ્વારી થઈ હતી—

વળિ ઇ. સ. ૧૨૧૫ ગુલામ વંસનો બલબનશાહ થયો તેણે પણ પોતાની કારકિર્દીમાં ઘણો જુલમ વર્તાવ્યો હતો.

વળી ઇ. સ. ૧૭૩૯ માં નાદિર ઇરાનીનું જબર્દ ધાડું હિંદમાં પ્રવેશ્યું. તેણે હુંટ અને કતલ ચલાવી હતી. તેની જ રીતે તે સમયમાં અહમ્મદ દુરાનીયે પણ તેમજ કર્યું હતું. હે પોદગ ! ઉપર કહેલા બળવાન ચોદાઓએ નીતિપુર્વક રાજ્ય કર્યું નથી. પણ કતલ કરીને ધન કાઢી ગયા છે, તેથી ખરી રીતે અધર્મ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે અધર્મ અને અનીતિનો વધારો થાય છે ત્યારે હું કાઢી નીકળું છું એમ જ્યારે તું અમને પ્રકાસો આવે છે ત્યારે ઉપર કહેલા બહાદુર ચોદાઓ હિંદમાં આવીને કતલ કરી ગયા તથા ધન હરી ગયા તે વખતે તું તાંકે મોઢું સંતાડીને ક્યાં બેસી રહ્યો હતો ?

અરે પોદગ તું શી બાબત બકાઈ મારે છે ? વળિ વિશેષમાં તને કહું છું કે—

॥ છપ્પ ॥

જવહિ પરસ્પર મયો, તુમુલ સંગ્રામ હિંદમેં;
પૃથિરાજ જયચંદ મધ્ય, વિગ્રહ નરિંદ મેં;
જવ કુસંપકી જ્વાલ, ચલી જઈ તહું દુઃખદાયક;
તવહિ ગોરી મુલતાન, ધસ્યો ભારતપર નાયક;
ઘમશામ ચલ્યો હર્પદ કહે, રક્ત રેલ અતુલિત વઘ્યો;
તવ મુલ્ક છુપાય તેહિ સમયમેં, કૌન સ્થાન છુપકે રહ્યો ॥ ૧૦ ॥

અર્થ—જે વખતે આ હિંદમાં હિંદુ રાજાઓ પરસ્પર તુમુલ સંગ્રામ કરીને નિર્બળ થયા, વળી તે વખતે પૃથિરાજ ચઢવાણ અત્યંત બળવાન અને શુર હતો છતાં તેની સાથે કનોજના રાજાએ દેશ રાખ્યો હતો તે બન્નેના કુસંપકી પ્રગટેલી જ્વાળા સળગી બરતખાંડેને પરત્ર સ્થિતિમાં નાખનારી દુઃખદાયક થઈ પડી હતી, તે વખતે પૃથિરાજને નિર્બળ કરવાને કનોજનો જયચંદ રાજા હુટ્યો અને ઘોરી મુલતાનને મળીને હિંદમાં પ્રવેશ કરવાને માર્ગ આપ્યો. આમ ચવાથી જયચંદનું અને ઘોરીનું લશ્કર પૃથિરાજ સામે થયું. આવા અનિષ્ટ અને અધર્મ સુચક

કેસ'પવડે કરીને પૃથિરાજનો પરાજય થયો અને ધોરી મુક્તતાને પોતાને મદદ આપનાર ન્યાય'દનો ઉપકાર નહિ માનતાં તેનો પણ પરાજય કર્યો. હે પ્લેગ ! જે તું ખરેખરે ન્યાય કરતો હોય તો આ પણ અધર્મ થએલો હતો. જ્યારે તું અધર્મ સ્થાનમાંજ પ્રવેશ કરતો હોય તો તે વખતે તું તાહાફ મોહું છુપાવીને ક્યાં જતો રહ્યો હતો ? બોલ્ય જોઈએ ?

કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ બોલ્યો કે મિત્ર ! તારો પ્રશ્ન વધાર્ય છે. તથાપિ મહે' ધજોજ વિચાર કર્યો છે કે જેમાં હું તારા કહેવા પ્રમાણે કાટી નીકળ્યો નથી, કેમકે તેનું સમગ્ર કારણ હતું. જે કારણમાં મારી ઇચ્છા બારત ભૂમિમાં વસ્ત્રના રત્નપુત્રોના પરાક્રમે જોવાને માટે તત્પર રહેલી હતી. તેના માટે હવે હું તને કાંઈક ખુલાસો આપું છું તે તું સાંભળ—

॥ છપ્પ ॥

વ્યાસ લિખિત ભારત પ્રયુદ્ધ, મુનકર સુત્ર હોતે;

રામ ચરિત દસકંઠ દ્વંદ મુનિ, રસવસ ગોતે;

ચંદિ ચરિત મર્દન મહિશકો, રંગ જાન કર;

હોત હૃદય ઉત્સાહ યુદ્ધકો, રંગ જાનકર;

વહ પૂર્વ રંગ સવ ચલ ગયો, નવિન રંગ પ્રગટ્યો સમય;

તેહિ કારન હમ છુપેં રહ્યો, મવલ યુદ્ધ નિરત્વન હૃદય ॥ ૧૦ ॥

અર્થ—વેદ વ્યાસે લખેલું ભારત કે જેમાં કૌરવ અને પાંડવોનું પ્રમુલ સંગ્રામ વર્ણવેલું છે, તે સમય હકીકતની કથા સાંભળીને કેટલાક ધરતીર પુરો આનંદ માનતા હતા, તેમજ રામચંદ્રજીએ અભિમાની રાવણ ઉપર યદાર્થ કરીને યુદ્ધ કર્યું તે પ્રશંગનો વીરરસ સાંભળીને કેટલાકને આનંદ થતો હતો; તેમજ ચંદી ચરિત કે અષ્ટ ભુજ દેવીએ મહિષાસુર સાથે યુદ્ધ કર્યું છે તથા રકત પીળ જેવા મહા બળવાન રાક્ષસોનો વધ કર્યો છે અને શુંભ તથા નિશુંભ સાથે અત્યંત યુદ્ધ થયું છે તે વીગેરે વીરરસને બાણીને વીર પુરો પ્રમત્ત યતા હતા. હે કવિ ! આ સમયો પૂર્વનો રંગ હતો તે રંગ આવ્યો ગયો; માત્ર તે પૂર્વનો ઇતિહાસ સાંભળીને વીરરસનો જોરસો લાવવાનું સાધન લેખકો મુશ્કે ગયા છે.

એટલે કૌરવ પાંડવોનું યુદ્ધ યથા પછી તેવું યુદ્ધ ત્યાર પછી કદી પણ થયું નહોતું એટલે તે પછી ધણું વરસ વીતી ગયાં હતાં. વળી દિંદની મર્યાદા બાહેરના દિંદની સરહદ ઉપર તોફાન કરતા હતા તે માત્ર અટકાવવા પુરતો બંદોબસ્ત રાખવામાં આવતો હતો. તેથી તલવાર બળ અને યુદ્ધ પરાક્રમ કોને કહે છે તેના માટે ભારતના યુદ્ધનો મુકાબલો લેવાનો સમય મળ્યો નહોતો; એટલે ત્યાર પછી ધણું વરસ વીતી ગયાં હતાં. મારી ઇચ્છા તેવું યુદ્ધ જોવાની હતી, કારણ કે હજી પણ દિંદમાં વીર પુરો છે કે નહીં ! તે બજાવાને હું આતુર હતો. દરમિયાન ઈ. સ. એક હજારના સૈકામાં દિંદની મર્યાદામાં વિદેશવાસી યવન બાહાદુર યોદ્ધાઓએ સાહસ કરીને પગનો પેસારો કર્યો અને ધરતી આગળ તેથી હવે કેમ યાય છે તે જોવાને માટે હું છુપી બેસી રહ્યો હતો. હે કવિ ! વળી વિશેષ કહું છું તે તું સાંભળ.

॥ છપ્પ ॥

વિપત સમય લલવાન, છત્રિવર ધીર ધરત કસ;

હિંદ મુમિ હિતુ, પકારિ દાલેં તલવાર મરત કસ;

રક્ત તૃપિત ભુમિ યુદ્ધ રંગપર, શૌર્ય ભરત કસ;
 ક્ષાત્ર ધર્મકો મર્મ જાન કર, વિજય વરત કસ,
 હર્ષદ મતંગ મદમત સમ, જંગ મધ્ય ઘુમત અમય;
 તેહિ કારન હમ છુપકે રહો, મવલ યુદ્ધ નિરસન હૃદય ॥ ૧૨ ॥

અર્થ—હવે તે હિંદુઓ ઉપર વિપત્તિ આવી પડેલી, તેથી વિપત્તિ સમયે બળવાન ક્ષત્રિ મુખે જતો કેવા પ્રકારે વૈરતા રાખે છે? વળી હિંદુ ભૂમિ રૂપી હિંદુ દેવીનું રક્ષણ કરવાને માટે હાથમાં દાહ તલવાર પકડીને યુદ્ધ ભૂમિમાં યુદ્ધ કરીને કેવા પ્રકારે મરણ પામે છે? વળી ધણી દિવસથી યુદ્ધ નહિ થવાને લીધે લોહી પીધા પીનાની તૃષ્ણા ધરવારને પકડીને યુદ્ધ ભૂમિ રંગમાં અમંગલ વૃત્તિવાળા અનેલા યત્રુઓના કંધ ઉપર નાખીને તે તલવારને કેવી રીતે શૌર્યગલ સાથે તુટ કરે છે? વળી તે ક્ષત્રિ વીર પુરુષો પોતાનો ક્ષત્રિ ધર્મ શો છે, તે વિપત્તિ સમયે યાદ આણીને વિનય પ્રાપ્ત કરવાને કેવી સુક્તિ યોગ્ય છે? કવિ હર્ષદ કહે છે કે મદમત અનેલા મતંગ (હાથી) માદ્રક મરત બનીને જંગ (લડાઈ) માં કેવી રીતે નિર્ભય થએલા દેશરક્ષણ અને પ્રજાનું રક્ષણ કરવાને માટે ધુમે છે, તે સમયે જોવાને માટે એજ કારણથી હું છુપો યુદ્ધ સ્થળમાં બેસી રહ્યા હતો.

પણ તે સમય હવે ધીરે ધીરે આવવા લાગ્યો, એટલે ઇ. સ. હજાર સેકાના આરંભથી હિંદમાં વિદેશવાસી યવન થોડા બાહાદુરોએ પણ પેસારો કર્યો. જેવી રીતે વીર પુરુષો વીર બાહાદુરને જોઈને તેના પરાક્રમનું વર્ણન કરે છે, તથા જેવી રીતે બ્રહ્મચારીન નિપુણ માહાત્મા વસિષ્ઠ મુનિને ધન્યવાદ આપે છે તેવી રીતે હું પણ વિદેશ વાસી યવન બાહાદુર થોડાઓની તલવાર બળને અને તેમના સાહસને ધન્યવાદ આપું છું. કારણ કે સિંહની શુદ્ધમાં પેસીને સિંહને બાહર ખેંચી કાઢવો એ વધારે બળ પરાક્રમ કહેવાય, તેવી રીતે હિંદુ રૂપી સિંહની શુદ્ધમાં પ્રવેશ કરનારા યવન બાહાદુરોએ જે હલ્લો કર્યો છે તે હલ્લામાં તેમની તલવારના બળ ઉપર આધારરહેલો છે. પરાયા ઘરમાં પ્રવેશ કરનાર બળવાન હોય તોજ કરી શકે છે. પોતાના ઘરમાં પ્રવેશ નહિ કરવા દેવાતો તથા સામે ધવાતો લક ઘર ધણીનો બ્યાજબી કહેવાય છે, ત્યારે આ પ્રસંગે તેમ બન્યું.

બાહાદુર યવન થોડાઓનું યુદ્ધ જોયું. તેમાં જે થોડાઓ હિંદમાં આવીને માત્ર હિંદની લક્ષ્મી હુડીને તથા ખૂન ખ્યારી કરીને આસ્થાજ ગયા છે અર્થાત રાજ્ય કર્ષુ નથી તેવા નિર્દય જનોને હું ધન્યવાદ આપતો નથી. હા એટલું તો કહું છું કે તેમની તલવાર બળનો જોસ હતો; પણ તે તલવારના બળનો કે પોતાના પરાક્રમનો તથા શૌર્ય રંગ જોસનો તેમણે સદુપયોગ કર્યો નહીં, અર્થાત તેમણે રાજ્ય કર્ષુ નહીં. એવા મદમ્બદ મનુષ્ય, તથા નાદિર ઈરાની, તથા અહમ્મદ કુરાની તથા બલખન વિગેરે યઈ ગયા હતા. બંને ગયે તેમ હો; પણ આ હિંદ પ્રદેશના ક્ષત્રી વીરપુરુષોની તલવારબળને જોવાને જે મારી ઈચ્છા હતી તે હવે ધીરે ધીરે જોઈને પુરી થવા આવી. જેમાં—

॥ છપ્પ ॥

લયોં જવાંદિ પૃથિરાજ, ધસ્યો જવ યુદ્ધરંગપર;
 ફિરિ તિવ્ર તલવાર, ચમક્યુ તહિત જંગપર;

ઋઢત દંત નિશંત યૌરયર, ઘસત નિઢર હિય;

લગત ઘાવ ધૂમિ પરંત, ડડત ચિઢાર કરત જિયો.

હર્ષદ તુમુલ સંગ્રામમે, પયોં ધૂપ પૃથિરાજ વર;

તાદિ સમય પૂર્ણ સંતુષ્ટ સહ, ધન્યવાદ ડચયોં નિઢર ॥ ૧૩ ॥

અર્થ—જે વખતે અદુવાધુ નરેંદ્ર પ્રથિરાજ પોતાની પ્રબળ સેના સાથે ઘેરી શાહયુદ્ધીન સુલતાન સામે ધર્યો તે વખતે ખરેખર વીરત્વ બેઢામાં આવ્યું હતું; પ્રથિરાજના યોદ્ધાઓના હાથથી જે તકવાર વિધુતની માફક ચળકારા મારતી. મરચક મુઢમાં ક્ષત્રીઓના કંધ ઉપર પડતી હતી. તે વખતનો દેખાવ બેઢને શરીરનાં સધળાં રોમ ઉમાં થયા ચિવાપ રહે નહીં; શરીર યોદ્ધાઓ દાંત પીસીને નિશંત બનેલા ધંધવાન યઢને ભયરહિત શત્રુઓને દહાવતા આગળ ધસતા હતા. જેની રીતે આ તરફ પ્રથિરાજના યોદ્ધા હતા તેવાજ ઉમ સ્વભાવના પ્રબળ લુગ્ગરાળા સુલતાન શાહના યોદ્ધાઓ પણ હતા તેઓ પ્રથિરાજની સેનાના યોદ્ધાઓની તકવારનાં બઢુજ વખાણ કરતા હતા, અને તેઓ પણ કારીવારને સહન કરી સામે ચતા હતા;—ઘાવ લાગનો હતો, જમીન ઉપર ઉથલી પડતા હતા, અને વળિ ધાયત થયેલા ચતાં ચિહાર ધ્વનિ સાથે શોર મુમમાં ઉભા યઢને બંબતા હતા;—હેવટે પ્રથિરાજનું સેન કપાણું અને પોને યુદ્ધમાં પરાજય થઈ મરણ પામ્યો, છતાં તે પ્રથિરાજનું બળ દેઢને મેંડે તેને ધન્યવાદ આપ્યો, અને હું બોલ્યો કે સાબાશ છે તને કે તારા જેવા હિંદમાં બે તણુ મર મંદે હોત તો ઘેરી સુલતાન શાહવાર પણ ટકી રાકત નહીં.—

હે કવિ! કનોજનો ગગા જગમંદ પ્રથિરાજનો દુષ્મન થયો ન હોત, તથા ઘેરીને હિંદમાં પેસવાને તેજે માગે ન આપ્યો હોત, અને તે પ્રથિરાજ સાથે મળ્યો હોત તો આવો પરિણામ ન આવત. પણ સાબાશ છે પ્રથિરાજને કે સ્વજનીના શત્રુઓ છતાં પણ મરતા મુધી પોતાનો કસીવટ ધૂમે તથા પોતાનું ચિરત્વ છોડ્યું નથી. મળળ તે છેલી તુમુલ લડાઈ બેઢને હું સંતોષ પામ્યો હતો, અને તે બેઢને મેંડે પ્રથિરાજને અર્ચુનની ઉપમા આપી હતી.

હે મિત્ર કવિ! હવે તે પણ વખત ધીતી ગયો અને હવે બારે હું નજર કડે છું તારે એક રીતે મને ધણો આનંદ થાય છે.

॥ કવિન ॥

તે પછી ઘણાં વરસ હિંદપર કોપ ચક્ર વક્ર, રંગ ચલ્યો ગયો;

કરતા હતા તે માત્ર અઢુઓ સુરંગ ન્યારો, યુધકે સમાજ મેં;

અને યુદ્ધ પરાક્રમ કોને કહે નહોતો; એટલે ત્યાર પછી ઘણાં રંગ ચલ્યો, અમરુકો રંગ ઝાર;

કારણ કે હજુ પણ હિંદમાં લોભંગ વાઢયો, સુલકે જહાઝમેં;

ઈ. સ. એક હજારના સૈકામાં હિંદેલો વહાં, જંપ ઝાર નિર્ભયતા;

કરીને યમનો પેસારો કર્યો અને ય વિદ્યા કલા, હુન્નર સુકાઝમેં;

એમી રહ્યા હતા. હે કવિ! વળી

તમે, આનંદ રંગ છાય રહ્યો;

વિપત સમીતી પૈલી, મિત્રિય કે રાઝમેં ॥ ૧૪ ॥

હિંદ સુમિ દે ધાડા રખી હુન્નવાચક કોપાગ્નિ ફેલી રહેલી હતી, અને તેથી હિંદ સુમિ દે, અને નાહમેલી રહેતી હતી. તે સમય કોપ યઢનો ભયંકર

વહરંગ ચાલ્યો ગયો અને હાલ જેમએ છીએ તો આ ભારત ભૂમિ ઉપર સુરંગ થઈ રહ્યો છે । વળી આ ભારત ભૂમિ ઉપર સુરંગ રૂપી અદ્યત્ત ધન પથરાઈ રહ્યું છે. (જેમકે રેલવેના પાટા તથા અનેક ગાડીયો અને ટેર ટેર રોડોનોના મોટા અવાસ વિગેરે). વળી રાજ કારકિર્દિ અલાવ નારા મહાન બુદ્ધિવાન સમુદાયમાં પણ સુરંગ ફેલાયો છે (જે સુરંગ ઉત્તમ રાજ્યોથી રચવાના વિચાર અને રાજ્યોરણ્ય માટે સભા)

હવે કંઈ કહે છે કે હું ખેતરને એટલે દરબને આતરી થાય છે કે (હર્ષદ તરંગ ચલ્યો) આનંદ આપનાર તરંગ (લહર) પ્રસારી રહેલ છે. તે તરંગનો રંગ હાલની વખતનો ધણોજ જુદો પ્રકારનો છે. તે એવો રંગ છે કે સર્વના હગરમાં અર્થાત રાજ અને રંકના હગરમાં ચિદ્રીશ રાજ્ય સત્તારૂપી સુખના અભિયાનનો રંગ ન્યારોજ દેખાય છે. અને એજ હર્ષદ તરંગ-માં આનંદ રૂપી સુખતું જલાજ થાય છે;—અર્થાત જ્યાં જ્યાં નેધરે છિયે ત્યાં ત્યાં જ્યાં જ્યાં અને નિર્ભયતા જોવામાં આવે છે; રાજ્ય સત્તા દ્રઢ કરવાને રાજ્યની નીતિ સખળ છે. અને તેમાં પ્રજા વર્ગને ન્યાય આપવાની નીતિ એટ છે;—ટેર ટેર ન્યાય ન્યાય વિવધની વિધાનો ફેલાવો થએલો છે; ટેર ટેર હુમર કલાતો જોશ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. એટલા માટે હું કહું છું કે કવિ-હાલના જાનનામાં ખીદ્રીશ સરકારની રાજ્યધાની નીચે તેમની સત્તામાં દેવળ આનંદ અને નિર્ભયતાની તથા શાન્તીની સરીતા ફેલાઈ રહેલી છે કે તેમાંથી તુષાતુર નિવાસીઓ જળપ્રાપ્ત કરીને શાન્ત થાય છે.

ખેતરનું વચન સાંભળાને કવિએ ઉત્તર આપ્યો કે સામ્રાજ્ય છે તને કે એટ અને નીચી વંચ-ને સમજવાવાળો તું વિવેચી છે એમ મને ખાતી થાય છે, કેમકે પૂર્વ કેટલાક જુદામાં રાજ્યોનું પણ ત્વે વર્ણન કર્યું છે અને આપારે શાન્તીરૂપી રક્ષને બતાવનાર ખીદ્રીશ રાજ્યની કારકિર્દિને જોઈને જ તું પોતાનો સતોષ બતાવે છે તે જણીને પણ મને આનંદ થયો છે. તેટલા માટે એક રમ્તે હું તને સામ્રાજી આપું છું પણ ઉચ્ચમાં મને એક એવી શંકા થાય છે કે—

॥ છપ્પ છત ॥

જદપિ રાજ નિતિ સુલદ, બ્રિટિશ સરકાર કિ હિતકર;
નિરાશિ તુષ્ત તુમ મયો, જાનલિય હિતચિત મિયકર;
તદપિ કૌન હિતુ કરત, ઉપદ્રવ જહું તહું દુઃસ્વંકર;
અધિક ત્રાસ મય સ્વેદ, કંપ કસ કારન મુમિપર;
હર્ષદ નિદાન કરિ કહત હું, મુનહું પ્લેગ વલવાન મિય;
નિતિયુક્ત રાજમે કવનહિતુ, કરન લાયો નાહક પ્રલય ॥ ૧૫ ॥

અર્થ:—કવિ કહે છે કે હે ખેતર! તું જ્યારે કહે છે કે-સર્વ પ્રકારે સુખ આપનાર અને હિત ઉચ્છિનાર નીતિયુક્ત બ્રિટિશનું રાજ્ય છે અને તેવા રાજ કારકિર્દિને જોઈને જ્યારે તું સંતોષ પામેલો છે ત્યારે તું તેના રાજ્યમાં પ્રવેશ કરીને શા માટે ઉપદ્રવ કરે છે ? હે ખેતર! તારા ઉપ-દ્રવથી ત્રાસ, ભય, ખેદ, કંપ, વીગેરે સરીરમાં પ્રગટ થાય છે. હર્ષદ કહે છે કે હે ખેતર! તું આવો વિવેક દર્શાવનારો અને યોગ્ય બોલનારો છતાં, નીતિવાળા રાજ્યમાં ત્વે શા માટે પ્રલય કરવા માંડ્યો છે !

॥ છપય ॥

અહો પ્રલય કૃત પ્લેગ, હિંદમે પધારે જવતેં;
 ત્રિવિદ્ય રાજપતિ, ચકિત થકિત મયવારે તવતેં;
 પ્રજાહિતાર્થક મિપક-ચંદ્ર સ્થલ સ્થલ ટહરાયે;
 કિય કરંટિ પુનિ હવા આવ, હિત ચિત મહં લ્યાયે;
 તવ દુઃખદ ચેપકો દેપકહુ, અવર સ્થાન નહિ છડાહિ મિય,
 ડોકટર તવીવ ટહરાયકે, વહુત જતન સંપૂર્ણ કિય ॥ ૧૬ ॥

અર્થ:—હે પ્લેગ! તું બ્યારથી આ હિંદ ભૂમિ ઉપર આવીને પ્રલય કરવા લાગ્યો ત્યાર-
 થી આખી હિંદની પ્રજા ડગમગવા લાગી; ત્રિવિદ્ય સરકાર પણ તારા ચમત્કારી પ્રભાવને જોઈને
 ચકિત થઈ ગઈ; પણ ઉલટમાં ભય પેદા થયો. મર્યાપિ પ્રજાનું કોઈ પણ પ્રકારે રક્ષણ કરવું જોઈએ.
 પ્રજા બ્યારે આખાદી ઉપર હોય છે તોજ રાજ્યની દ્રવ્યતા રહે છે. પ્રજા બ્યારે વફાદાર હોય છે
 તોજ રાજ્ય કારકિર્દીમાં શાન્તીની આદર પયસાર્થ રહેલી હોય છે. તેટલા માટે વિવેક યુક્ત પ્રજાની
 રિયતિ યવાને વિદ્યા દુનર ઈત્યાદિકનો લાભ આપવામાં આવે છે અને પ્રજા જે પ્રકારે આ-
 રોગમાં રહે તેવા પ્રકારની ઉત્તમ યોગવાદ કરવામાં ખીટીય સરકાર કાળજી રાખે છે. હે પ્લેગ!
 આવા રાજ્યમાં બ્યારે રહે પેસારો કર્યો ત્યારે તારા લીધે વધારે વિકળતા પ્રાપ્ત થઈ, અને
 કોઈ પ્રકારે તારા પ્રભાવને નિર્મૂળ કરવાને યુક્તિયો યેજવા માંડી, મોટા વિદ્વાન ડાક્ટરો અને
 તબિબોનો મત લેવામાં આવ્યો, ત્યારે તારા માટે એટલું નિશ્ચય થયું કે હવામાં ફેરફાર થવાથી
 તું પ્લેગ રૂપી ફેર ફાસ ફાટી નીકળ્યો છે. માટે જ્યાં બંધ હવા હોય ત્યાં મૃત્યુના કીરણથી
 ફેરફાર કરવો અને મધ્યક ઇલાકિક ઉમરગધથી તારી બદલવાથી તારા મૃત્યુનો નાશ કરવો
 અને જ્યાં તારો નિવાસ થયો છે ત્યાંથી તમામ લોકોને ખસેડીને જંગલમાં સ્થગિત હવામાં
 લાવી મુકવા. અને પ્લેગવાળા સ્થાનમાંથી આવનાર માણસોને જ્યાં પ્લેગ નથી તેવા સ્થાનમાં
 જનારા લોકોને અડવાંડીયું દિવા છ દિવસ ચોખ્ખા હવામાં રોકાવે પછી તેમને છુટા મુકવા
 એવી ક્યોરિનટાઈન કરાવી. આ પ્રમાણે વિદ્વાન તબિબો (ડાક્ટરો) નો મત ત્રિવિદ્ય સરકારે
 આજ કર્યો અને હે પ્લેગ! તારા ઉપદ્રવ માટે પ્રજા વર્ગના હિત માટે તેમ કરવામાં આવ્યું.

એક જોએ પ્રજા વર્ગનું હિત સાચવવાને માટે ક્યોરિનટાઈન રાખવામાં આવે છે ત્યારે હે પ્લેગ!
 તારી દુઃખદાયક માંહાંકયણથી મુસાફર લોકો ક્યોરિનટાઈનના દુઃખદાયક ટોળામાં દુટ્ટી ફાટી ઝું-
 પડીયોમાં પડી રહીને આટો ફાકવા લાગ્યા; તાછીદના કામે જનારાઓ બિચારા તારે લીધે આસાન
 કેદી જેવા બનીને વચમાંજ રોકાઈ ગયા; કેટલાક ગાડીમાં પ્લેગથી મરી ગયેલા જોવામાં આવ્યા,
 ગાડી ઉપરથી હતરીને નગરમાં પ્રવેશ કરનાર ઉતાડોની નાડી જોવાનો ક્રમ ચાલ્યો; તેમાં જને
 સેનસાજ તાવ આવતો હોય તે પણ પ્લેગ છે એવા ભયથી ચક્રમાં સપડાઈને બાજુ ઉપર રાખ-
 વામાં આવ્યા જને બદલ થઈ હોય અને તેની વેદનાથી તાવ આવતો હોય તો તેને પણ કોણ
 જાણે પ્લેગ થયો હશે એમ જાણીને જુદો ઉભો રાખવામાં આવતો હતો.

હે પ્લેગ! તારું સ્વરૂપ કેવું છે? તે પુરેપુરી રીતે સમજવામાં આવ્યું નહોતું એમ હવે પછી
 ખ્યાતી થઈ, પણ તે વખતે તારા વિચિત્ર વેપ રૂપ ભયથી પુરેપુરી રીતે સમજવામાં આવ્યું નહોતું.

અસખત ! એક તરફ તારા લીધે પ્રજા વર્ગને આ પ્રમાણે મુસિબતો ભોગવવામાં આવી હતી ત્યારે બીજી તરફ પ્રજા વર્ગમાં ચોપી રોગ વિશેષ પસારો કરી શકે નહીં, અને પ્રજાનો ખંવાર થાય નહીં તેના માટે ચાંપતા ઇલાજ લેવાનો તારા માટે બ્રિટિશ સરકારનો ઇરાદો હતો. એટલે તેટલાજ સારા દરેક જગોએ સારા ડાક્ટરોને એજ કામ ઉપર જોડવામાં આવ્યા હતા. યદ્યપિ હે પ્લેગ ! અત્યંત દુઃખ આપે તેવો તારો ચોપ અને તારા ચોપનો ટેપ (પ્રભાવ) ઓછો થયો નહીં; કારણ કે બગડેલી હવા ઉપર કંઈ ધોરણ રચ્યું નહીં. પણ જ્યાં સારી આબો હવા છે ત્યાં પણ તું ધાટી નીકળે છે તેથી આમ થવાનું શું કારણ છે ? તે પુરેપુરીરીતે કળી શકાયું નહીં, અને તારો ઉપદ્રવ જે પ્રકારે દુર થાય તે પ્રકારે વિહાન ડાક્ટરો દ્વારાએ નવીન રોધ કઠાવવાનો પ્રયત્ન બાકી રાખ્યો. તથાપિ હે પ્લેગ !

॥ છપ્પ ॥

તદર્પિ પ્લેગ કહું સત્ય, છટી નહિ તોરિ પ્રવલતા;
સ્થલ સ્થલ પ્રગટત તોહિ, નામ સુન હૃદય વિકલતા;
મિપક વૃંદ થક ગયે, છટક ગઈ દુઃસ્વદ કરંદી;
અવતો હોગઈ પ્લેગ મૂલકી, સવત ગરંદી,
હર્પદ કસ કારન કોપકર, હિંદ મુઝનપર તૂં ઝયોં;

કહુ સ્પષ્ટ કયન મુશ્કો સકલ, કસ કારન તૂં નહિ મર્યો ॥ ૧૭ ॥

અર્થ:—તોપણ તારી પ્રજાગતા ધટી નહીં; ઠેર ઠેર ત્હાં નામ સાંભળાને ધણા ખરા લોકોને ત્હારો એવો બપ લાગે છે કે તેઓ તેથી કરીને વિદગ્ન થાય છે. તારૂં મૂળ નાશ કરવાને ડાક્ટરો પણ યાત્રી ગયા. (એટલે કે સ્કોર્ટલેન્ડ વિગેરે સ્થાપનાથી તથા માથુસોને નાદક તાજી હવામાં વચમાં રોકનાથી તેઓ વધારે હેરાન થાય છે વીગેરે જોઈને તેમને અનુભવ થયો.) તેથી સ્કોર્ટલેન્ડમાં પણ મુકી દીધું, અને તારા માટે અનુમાનથી એમ નિશ્ચય થયો કે કુદરંતી ક્રિયારૂપ તું પ્લેગની કોણ જાણે ક્યાં મુખીની ગેરંદી હશે ! તે કળી શકાતી નથી; હર્ષક કવિ કહે છે કે હે પ્લેગ ! તું શા માટે આ હિંદ ભુવનમાં કોપ કરીને આવ્યો છે ? સારા સારા યોદ્ધાઓનો નાશ થયો તથા મોટા મહર્ષિયો પણ આઘ્યા ગયા છતાં તું કેમ મરતો નથી ? અર્થાત તારૂં મૂળ શા માટે નીકળી જતું નથી ?

આ પ્રમાણે કવિનું વચન સાંભળાને પ્લેગ રાક્ષસે ઉત્તર આપ્યો કે હે કવિ ! સાંભળ ?

॥ દોહરો ॥

જહાં નિર્ભયતા હોય વહાં, કપટ પાપ વઢ જાય;

તેહિ કારન હુ નહિ મર્યો, મુનહુ સુચર કવિરાય ॥ ૧૮ ॥

અર્થ:—જ્યાં કેવળ નિર્ભયતા છે; જ્યાં શાન્તીરૂપી આદર પયરાઈ ગઈ છે, તથા જ્યાં રહેલો છે, તેવી સ્થિતિમાં કપટ અને પાપાચરણ થયાં કરે છે. હે કવિ ! જે કે અત્યારે બ્રિટિશ રાજ્યમાં નિર્ભયતા તથા સ્વતંત્રતા છે. તેથી તે રાજ્યની શાન્ત છાયામાં, ડગલે ડગલે જુદું બોલનારા કપટાચરણ અને પાપ કર્મ કરવાને પણ સ્વતંત્ર વૃત્તિ ધારણ કરનારાઓ વધી પડેલા છે. તેટલા માટે મારો નાશ નહિ થતાં હું સજ્જ થઈને તેઓને બપ આપવાને તથા તેઓનો નાશ કરવાને માટે ધાટી નીકળું છું.

જાને માથે ચઢાવતા હતા, અને તેવી હરકતોને દુર કરવાને તે વખતના રાજાઓ ધણા સમર્થ હતા, આ પ્રમાણે પૂર્વે સત્ય વર્તાઈ રહેલો હતો, તેથી કેવળ આનંદની સરિતા વહી રહેલી હતી.

હે કવિ! હાલ અસત્ય એટલું બધું વધી ગયું છે કે તેની ગણતરી કરતાં પણ પાર આવે તેમ નથી. જ્યારે અસત્યનો વિસ્તાર થયો ત્યારે તેનો બદલો વિપરીત રીતે બોગવવાનો મુમય આવ્યો. જેવી રીતે ગાડાએ જોડેલો બળદ જ્યારે લાત મારવા બંધ ત્યારે પાછળથી તેને ગાડાનું પથડું પગમાં વાગે, વળી જ્યારે સિંગડું હજારોને મારવા બંધ ત્યારે નાકમાં નાખેલી નાથ તણાવ અને તે સિંગડાં ધુસરા સાથે અથડાય છે. અર્થાત બન્ને બાજુથી તે બળદ હરકત પામે છે તેવી રીતે હાલ અસત્યની મર્યાદામાં પ્રવીણ યજ્ઞને અસત્ય માર્ગમાં મસ્ત રહે છે તે ઉપર કહેલા બળદની માફક બન્ને તરફથી ઈજા પામે છે. તે એવી રીતે કે અસત્ય બોલવાના પરિણામમાં આ હિંદમાં કરોડો રૂપીયાનો સ્ટાંપ ખરીદ્યો પડે છે. અને લેણદેણના નિષ્કાલ માટે બ્રિટિશ સરકારને ન્યાયની કોર્ટ સ્થાપતી પડી છે, જેમાં સ્ટાંપનો અર્થ જે બોગવવો પડે તથા વકીલ શી બરરી પડે છે તે તમામ અસત્ય બોલનારને દંડ આપવાનો પરિણામ રૂપી એક તરફનો માર છે, અને બીજી આ જગતને પેદા કરનાર પરમેશ્વર તરફથી મળવાનો તે જુદો છે. સમગ્ર અસત્યનો પરિણામ ઉપર કહેલા બળદની માફક બોગવવામાં આવે છે.

હે કવિ! અસત્યની મર્યાદામાં કપટ, દેશ, અધર્મ અને દુષ્કર્મોદિક પાપ કૃત્યોનો સમાસ રહેલો છે; અને તેથીજ કરીને કલહ થાય છે, કલહથી ઇર્ષ્યાનો વધારો થાય છે, ઇર્ષ્યાથી કુસંપ વધે છે, અને કુસંપથી અભિમાન ઇલાદિક મળેતો જ્યારે સમાસ થાય છે ત્યારે તેમાં દેવપ્રપન્ન અગ્નિ નિરંતર સળગ્યા કરે છે.

જ્યારે એમ થાય છે ત્યારે વિચલ વડે કરીને મારા મારી, ચોરી, અને પરાધન છીનાવી લેવાની વૃત્તિ અસત્યની મર્યાદામાં થવાથી તે નહિ થવા દેવાને અને તેવા શુન્દા અટકાવવાને પ્રજાનું રક્ષણ કરનાર રાજા તમારે માટે ચોલીસનું અર્થ ભારે રાખે છે. એ તમામ બોલને તમે અસત્ય બોલવા ઉપરથી તમારા ઉપર પડ્યો છે. તોપણ અસત્ય અને ચાનાચાર ધરતો નથી. ન્યાય કરનારના મગજને બીજે રસ્તે દોરાવી જવાનું પ્રયત્ન તમે અસત્ય વક્તાઓ કરો છો; સત્ય વક્તાઓજ પ્રમાણીકપણાનું ઉમદુ ભૂખણુ પેહેરે છે, અને તેઓ મૂર્ચ્ચે પ્રિય થઈ પડે તથાપી તે વાંચોની સંખ્યા હું બહુજ ચોડી દેખું છું. પણ હે કવિ! તું જાણતોજ હઈશ કે આ કળિયુગમાં અસત્યની મર્યાદામાં કેટલો બધો ફેરફાર થઈ ગયો છે! કપટ વધી પડ્યું. એક બીજા ઉપર નકમો દેશ વધી પડ્યો અને અધર્મનો ફેલાવો થઈ ગયો. વેદધર્મનું ઉલ્લંઘન થઈને અનેક પ્રકારના જુદા જુદા પંથ થયાં, જુદા જુદા ધર્મથી જુદાં જુદાં રાજાં થયાં, એક બ્રાહ્મણની જાતીમાં ચોરાશી જાતો થઈને તેટલાં જુદાં રાજાં થયાં. તેજ પ્રમાણે વણિકમાં બન્નાં. એમ થવાથી કુસંપ થયો. અને જે અધર્મ કહેવામાં આવે છે; ત્રાસપ્રી અને પવિત્ર કહેવાયવા માણસો અમક્ષામક્ષ કરવા લાગ્યા. ઉચ્ચ વર્ગના માણસો મધ્યમીવા લાગ્યા, અને તેથી પ્રમત્ત બનીને ન કરવાનાં કામ કરવામાં પણ મુકવા લાગ્યા. ઉત્તમ પ્રકારનાં કૃષિકારનો ધર્મ ત્યાગ કરીને પરાયો માલ લેઇ લેવાને ઇરાદાવાળા બની ગયા, તેથી ચોરીયો વધી ગઈ, એ તમામ અધર્મ કહેવાય છે. એક પિતાના પરીવારમાં કલેશનો સડો પેડો, સગા બાઇઓ પરસ્પર લડી મરે છે, દ્રવ્ય માટે વિષ પ્રયોગથી તેનો નાશ કરે છે. બ્યભિચારિણી સ્ત્રી પોતાના પવિત્ર ધણીનો ત્યાગ કરીને નીચ જાતી સાથે વ્યવહાર રાખે છે. એ સંધળો અધર્મ કહેવાય.

કેટલાક ધર્માચાર્યો દ્રવ્ય લાવ્યું થયા, વેદ શ્રુતિ ઉપર ઇંતખાર રાખનાર થોડાં થયા, પેટના ઉલોગ માટે પ્રપંચનો સન્નિવાત વધ્યો, ઉચ્ચ શ્રેણીનો ત્યાગ કરીને અધોગતિમાં પ્રવેશ કરવા લાગ્યા. એ તમામ અધર્મ કહેવાય છે.

હે કવિ ! આ બાબત જોટકું હું કહું તેટલું થોડું છે તેથી હું લખાવતો નથી પણ એટલું તો કહું છું કે ઉપર કહેલી બાબત પ્રમાણે બધાં સુધી અધર્મ રહેશે છે ત્યાં સુધી હું વારંવાર પ્રગટ થાઉં છું અને સાં સાં હું મારો વિશ્વ વાવટો ફરકાવું છું. અને તેમાં તમે હજાર પ્રકારની શક્તિ મારો નાશ કરવાને માટે કરશો તોપણ હું ચાકીને નાસવાનો નથી.

પ્લેગનું વચન સાંભળીને કવિએ ઉત્તર આપ્યો કે હે પ્લેગ !

કવિ ઉચ્ચાચ-

॥ છપય ॥

હોત નહિ વાલ્મિક, રામકો કૌન પિછાનત;

વેદ વ્યાસ નહિ હોત, કૌન મહાભારત માનત;

અર્જુનકો યશ પ્રસ્વર, કૃષ્ણકો કૌન પ્રમાનત;

કવિ પંડિતકી કૃતિ, જ્ઞાનિ ગુપ્ત તૃપ સવ માનત;

હર્ષદ નિદાન કહું પ્લેગ મિય, કવિ તેં યશ ફેલત મચલ;

તવ મહિમા કવિ લિખિહોં સરસ, તેહિ કારન હાસિ નિકલ ॥ ૨૧ ॥

અર્થ—હે પ્લેગ ! હું કહેવામાં કંઈજ બાકી રાખી નથી, તારો દરેક શબ્દ નીતિનો સાંભળીને મને સંતોષ થાય છે, અને હું પણ કયુક્ત થાઉં છું કે આધુનિક સમય તારા કહેવા પ્રમાણે દેખાય છે તથાપિ તારો નાશ એવો છે કે જુદો. માણસ એશી રહે છે અને પોતાનો એકનો એક જીવાત પુત્ર તારા સંપાટાથી આવ્યો બપ છે. તે દેવળ દયાજનક દેખાવ જોઈને માઈ હૃદય ખિન્ન થાય છે. તે સાથે દયા પણ આવે છે. માહાત્માઓની દ્રષ્ટિ સજ્જન અને દુર્જન ઉપર સ્પર્શ રહે છે તે કોઈને પણ શત્રુમિત્ર જાણતો નથી, માટે તારે પણ દયા રાખવી ઘટે છે. માટે હું તને કુંઠમાં કહું છું કે હું પણ એક કવિ છું કવિનો મહિમા એવો છે કે તે જોઈ નામ આ દુનિયામાં અમર કરવા ધારે તેનું નામ હમેશાંને માટે કાચમ રાખી શકે છે; તેના માટે તાપસો આપું છું કે—

આદિ કવિ વાલ્મિક મહર્ષિ ન હોત અને તેમણે રામાયણ ન લખી હોત તો દશરથ પુત્ર શ્રી રામચંદ્રજીને કોણ જાણખત? વળી અગ્રદશ પુરાણ લખનારા મહા સમર્થ લેખક વેદ વ્યાસ ન હોત તો ભારતનું ચરિત્ર કોણ જાણત? તે ભારતમાં સુકામલા શુભ્ય પાંડવ પદ્મના અર્જુન બ્રહ્મા અને યદુવંશ તિલક શ્રી કૃષ્ણચંદ્રને કોણ પિછાનત? હે પ્લેગ ! તે ઉપર કહેલા વીર પુર-ગોનાં નામ ગ્રંથ હારાએ જે અમર રહ્યાં છે અને તેમના નામની માળા ફેરવાય છે એટલે દરજગે જે બાવ પ્રાપ્ત થયો છે તે સમગ્ર પ્રભાવ વાલ્મિક અને વ્યાસનો છે. માટે કવિ અને પંડિતની ન્યારીજ કૃતિ છે તે તેમની કૃતિને શુશ્રુષ રાખજો સારી રીતે જાણે છે. તેટલા માટે હું તને પણ કહું છું કે હું કવિ છું અને તારો મહિમા ઉત્તમ પ્રકારનો હું એવો લખીશ કે તારું નામ અમર રહેશે. માટે તું આ હિંદ બ્રહ્મિની મર્ધાં છોડીને જગદીશી નીકળી જા.

કવિનું વચન સાંભળી પ્લેગે ઉત્તર આપ્યો કે હે કવિ ! તું એમ કહે છે કે જેની રીતે મહાત્મા સમદર્શી છે તેવો તું યા. તારું કહેવું સાચ છે પણ તે સંબંધી હું કહું છું કે—

॥ છપય ॥

સ્થલ સ્થલ હોઈ હિ વ્રહ્મજ્ઞાનિ, તપિ તાપસિ હિતકર;

સ્થલ સ્થલ હોઈ હિ કલ્પવૃક્ષ, ત્યાગી જન પ્રિયકર;

સ્થલ સ્થલ જન આનંદ રૂપ, નિર્મલ ચિત્ત મનહર;

સ્થલ સ્થલ જીવન મુક્ત વિદેહિય પૂર્ણ મોદમર;

હર્ષદ નરેન્દ્ર નહિ હોત હે નહિ ઉપાધિ જોહિ સ્થલ અટલ;

કહુ સત્ય વચન સુનહુ મુચડ, સમદરશી દરસહિ સકલ. ॥ ૨૨ ॥

આ સધળા હિંદમાં બધા માણસો બ્રહ્મજ્ઞાની હોત, તથા તપ કરનારા તાપસી હોઈને ખીન્નનું હિત કરવાને તત્પર રહેનારા હોત, તથા ઠેર ઠેર કલ્પવૃક્ષ હોત તો પેટની ઉપાધી માટે કોઈ પણ ઉદ્યોગ કરવાની પણ જરૂર પડત નહીં અને સધળા ત્યાગવૃત્તિવાળા હશે હોત, અને તેઓ કેવળ આનંદમાં પોતાનો દિવસ વ્યતિત કરે તેવા, નિર્ભળ હૃદયવાળા સધળા સત્યવંતા હોત, અને સધળા તત્ત્વજ્ઞાનને જાણીને વિદેહ મુક્ત તથા જીવન મુક્ત અનેશા ઉદ્યોગ નહિ કરનારા પડી રહેનારા હોત, તો પછી તેવા આ હિંદુસ્થાનમાં રામની શી જરૂર હતી કે કેમકે તે સમયમાં કોઈથી પણ અપરાધ થાય તેવો છેજ નહીં. માટે હે કવિ ! તેવા સમય જનોમાં સમગ્ર સમદરશી હોય તો તે યથા યોગ્ય કહેવાય છે.

પણ એકાદ સમદરશી સ્વભાવનો તત્ત્વજ્ઞાની બ્રહ્મનિષ્ઠ હોય તેને સેંકડો દુર્જનો દુરથી પંથર મારીને હેરાન કરનારા બ્યારે મળે છે, ત્યારે તે બ્રહ્મનિષ્ઠ કંટાળો પામીને તે સ્થાનનો ત્યાગ કરીને ચાલ્યો જાય છે. પણ દુર્જનોની દુર્જનતા જતી નથી; હે કવિ ! તું જરાક સમજ અને વિચાર કર કે વસિષ્ઠ મુનિ જેવા જેમના સમર્થ આચાર્ય હતા, તે મુનિના બોધથી શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ પામેલા બ્રહ્મનિષ્ઠ શ્રી રામચંદ્રજી કેવળ દયાળુ અને સમદરશી હતા. પણ સીતાજીનું હરણ કરનાર રાવણની બ્યારે અનીતિ જોઈ ત્યારે તેમનું એટલે રામચંદ્રજીનું સમદરશીપણું કાયમ રહ્યું નહોતું. માટે કાળ બળ અને તક ઉપર તથા જનપ્રકૃતિ ઉપર વિચાર લાગીને જેમ યથાયોગ્ય કરવું ઘટે તેમ કરવામાં આવે તો તે ઠીક કહેવાય છે. તેટલા માટે તું મને શીખામણ આપે છે તે યોગ્ય નથી. તું કહે છે કે કવિતા કહેવાથી પૂરે મહાત્મ રામચંદ્રનાં નામ ચામર રજાં. પણ હે કવિ ! તું સાંભળ:-

॥ છપય ॥

તુમ સમાન કવિ પંડિત કે ગર્દન ગ્રંદિ પટકે;

પકરત હિ તત્કાલ વોહિ યમ સદનહિ છટકે;

કહા ગિનતી કહુ તોરિ વક્ત હમ સનમુલ આકર;

છિનક છૂક ભુમિદસ્ત કરું મમ હાથ ડગાકર;

યાદિ વૃદ્ધ નિરસિ હર્ષદ સુનહુ છિમા કરતહુ પ્રમાન કેં;

મમ કાર્ય મધ્ય મત કરહુ ધુનિ ગુપ્ત ભેદ કહુ જાનકે. ॥ ૨૩ ॥

અર્થ:-હારા જેવા તથા તારા કરતાં પણ ઘણા વિદ્વાન સેંકડો કવિ અને પંડિતોની ગર્દન પકડીને બ્રહ્મતલ ઉપર દ્રષ્ટિ કરતાંની સાથે મહેં પટકી નાંખ્યા છે. વળી બ્યારે મેહેજ દે

પકડું છું તો પકડતાની સાથે તરતજ તેઓ મરણ પ્રાપ્તિને તેમનો હૃદયમાં ગમરાગની સેવામાં બંધને તત્કાલ હાજર થાય છે. તો પછી હે કવિ! તારો શો હીસાગ છે! તું મારા આગળ શી ગણ-ત્રીમાં છે! છતાં તું મારા સામે ઉભો રહીને શું બચા કરે છે! જો હું ધારું તો તને એકજ ક્ષણમાં મારો હાથ ઉઘોડીને ભોંય ભેગો કરી નાંખું. તથાપિ હું તને વૃદ્ધ અવસ્થાવાળો જોઈને ક્ષમા બેસું છું. અને કહું છું કે મારા છુપા અને જોડબંદેલા કામની વચમાં કંઈ પણ તારે ખોલવું નહીં.

પ્લેગનાં ક્રોધયુક્ત વચન સાંભળીને કવિએ નમ્રતાપૂર્વક વિનંતી કરી કે મારો મહેરબાન સાહેબ! હું જે કંઈ છું તે યથાયોગ્ય છે. છતાં આપને યોગ્ય કેમ લાગે છે તેના માટે મને કંઈ સૂઝ પડતી નથી. હું તો વિદ્વાન શાસ્ત્રોના ઉત્તમ વિચારને મળીને ખોલું છું. વળિ તે સંબંધી કહું છે કે—

॥ છંદ્ય ॥

ક્રોધ મૂલ અજ્ઞાન, કથત બુધ જન મુખ દાયક;
ક્રોધ કરત પરિતાપ, સત્ય કહુ તુમ સોં વાયક;
નહિ મમ હૃદય મલીન, વચન તુમ સો સત્ય ઉચરે;
નહિ રાગ અરુ દેશ કહે કહુ મુખસેં નિકરે;

હર્ષદ તુમપર ઇતવાર કિય, યોગ્ય વચન તુમકોં દિયે;

ચાહે શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન મુવિચેકિ તુમ, ક્રોધ મોયપર કસ કિયે. ॥ ૨૪ ॥

અર્થ:—હે પ્રિય પ્લેગ! તમે અત્યાર મુઘી જે મારી સાથે વાત કરી તેમાં આપનું કૃપા ભરેલું હૃદય વિવેક સાથે નીતિનાં વચન સાંભળીને શાંતી આપે તેવું હું દેખતો હતો. પણ હમણાં ક્ષણભાગમાં આપે મારા ઉપર ક્રોધ કર્યો, અને જે વચનો મારા ઉપર આપે વાપર્યા છે તે સાંભળીને હું ખરેખર બચ પામી ગયો છું. પણ ખરીરીતે જોતાં આપનેજ માલુમ પડશે કે—

ક્રોધ એજ અજ્ઞાનનું મૂળ છે. કારણ કે ક્રોધથી પરિતાપનો વધારો થાય છે; તથા ક્રોધની પ્રજાળ મર્યાદામાં વિવેકની નાશ થાય છે. વળિ દયા તથા ક્ષમા એક ક્ષણમાત્ર દૂરી શકે નહીં. હું જે કંઈ બોલ્યો છું તે મારા સમજવા પ્રમાણે સાચુજ છે. મારા હૃદયમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રાગ દેશ નથી; તેથી હું યોગ્ય બોલ્યો છું. વળિ આપે મારી સાથે વાણીનો વિલાસ કાઢ્યો છે તે સાંભળીને યોગ્ય નીતિનો માર્ગ આપે બતાવ્યો હતો તેથી મને અનુભવ થયો છે. સચ્ચ આપ આ ઉપરથી માની અને વિવેકી જણાવ્યો છો તેટલા માટે મહેં તમારા ઉપર ઇતવાર આપ્યો હતો. છતાં હે પ્લેગ! તમે મારા ઉપર શા માટે ક્રોધ કર્યો!

કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ ખડખડ હસવા લાગ્યો. અને કવિ પ્રત્યે કહેવા લાગ્યો કે હે કવિ! સાંભળ હું હવે છેવટ કહું છું કે—

॥ છંદ્ય વૃત્ત ॥

મુનહુ મુઘર કાવિરાજ, વચન મુનિ મો પ્રસન્ન ચિત;
તુક્ષ્મપર મયો ઉદાર, ચહતહુ નિશ્ચલ તવ હિત;
હૃદય સ્વચ્છ મતિ શુદ્ધ નિરસ કુરચાન તોહિપર;
તુજ સમીપ નહિ ગર્વ માન કહુ આન તોહિપર;

હર્ષદ નિવાસ હિતકર જહાં કવહુન આઈ હુ સત્યકલ;

અવ તારી દેય તવ હસ્તપર ચલ્યો જાવં કહ્યું ઔર સ્થલ. ॥ ૨૫ ॥

અર્થ:—હે કવિ ! તારા દરેક વચનો સાંભળીને હું પ્રસન્ન થયો છું, કારણ કે તેં મારા હૃદયમાંથી ખરૂં રહસ્ય કઢાવ્યું છે, કે જેમાં હિંદની સમસ્ત પ્રજા સત્ય વ્રત ધારણ કરે; વીજેરે સમગ્ર નીતિનાં વાક્યો કઢાવીને તેં મારા હૃદય સંધનાઓ બાંધી શકે તેમ તેં કહ્યું છે તેથી મને આનંદ થાય છે. તેટલા માટે હું તારા ઉપર ઉદાર યત્તિવાળો થયો છું. અને એટલા માટે હું તારા હિત આહું છું (એવું હિત આહું છું કે તું પ્લેગની વ્યાધીમાં કદી પણ નહિ સંપડાય) પણ બોલવા ઉપરથી તું સ્વચ્છ હૃદયવાળો તથા શુદ્ધ ચિત્તિવાળો બન્યાય છે તે જોઈને હું તારા ઉપર કુરબાન થાઉં છું. અને તેટલા માટે હું તારા પ્રત્યે ગર્વ નહિ રાખતાં કહું છું કે “હર્ષદ નિવાસ હિતકર જહાં” બધાં હર્ષદ (આનંદ આપનાર) અને હિતકર (પરાયાનું બહુ કરવા) માટે પોતાનું તનમન અર્પણ કરનાર) નો નિવાસ છે ત્યાં હું નહિ આવું તેના માટે હું તારે હાથ પકડીને તાળી (વચન) આપું છું. અને હવે મારે શમ છે માટે આવ્યો બહુ છું.

“Return to Nature.”

The True Natural Method of Healing and Living and the True Salvation of the Soul.

“Paradise Regained”

The Care of the Body, Water, Human Curative Power, Light, Air, Earth, Food, Fruit Culture

By Adolph Just.

Authorized Translation by

Benedict Lust, Editor “Naturopath”

Price, Volume I., paper cover Rs. 3-4-0

Superior paper, Cloth Rs. 4-4-

Please send us addresses of your sick acquaintances and friends, that we can forward them this circular and sample copy of “Dhanwantari.”

Why is it called

“The Bible of the Body ?”

Because it is to every unhappy human eternal salvation from Disease, Weakness, Pain, Poverty, Crime, Oppression, Sorrow, Despair and Death.

That's a strong statement. But the writer of it has proved it true in his own case. And if you want more definite reasons, read the articles of “The Naturopath” on pages 351, December, 1903 and 66 to 69, March, 1904.

One word sums the compass of the work—WHOLENESS. Not physical mental or spiritual wholeness; not social, domestic, or financial wholeness; not any exclusive kind of one-sided wholeness. Whole wholeness—abundant curing—a full, free, unfettered life—luxuriating in existence—a perennial joy possessing your whole being—that's what “Return to Nature” exalts, embodies, teaches, and enables you to realize.

Just as the various Scriptures of the world collect, collate, and combine the highest spiritual truths of many past centuries, so this Bible of the Body is really a resume of all preceding Nature-Cure precept and practice. There's no difference however. Other Bibles record how Man fell from Paradise—this points out how

Man gets back. In fact the author, Adolph Just, has built a little Garden of Eden all his own amid the beautiful Hartz Mountains of Germany, where he restores sick humanity to a pristine purity and vigor. "Return to Nature" shows exactly how he does it. It's a record of actual experience—thousands of cases—pains and ills and fears and worries like your own all vanishing forever before the crystal light of Truth.

When you've really entered into the spirit of this book, you seem to yourself as if standing on a high mountain-peak, with the sun always shining, the birds always singing, the winds always freshening, and new worlds beckoning you to conquest. Below you project here and there the hummocks of Water-Cure, Massage, Physical Culture, Osteopathy, Vegetarianism, New Thought, Hypnotic Suggestion, Occultism—and countless other tenets more or less tenable. But you've passed them all, on the way up. And YOU are supreme—you and Nature and God. Instinct has led you to trust your Divine Self till you reached your own acme of attainment. You first met Instinct on the road "Return to Nature" Because Instinct travels nowhere else.

This isn't practical enough—you demand facts. And we are glad you do. Naturopathy appeals to thinkers not to fanciful folk content to subsist on dreams.

The book is full of facts—facts based on right theory and evolved through right practice. It tells you definitely, exactly, minutely the following vital things—among many more:—

How to cure Colds, Coughs, Sprains and Minor Accidents; how to heal most Chronic Diseases, particularly those of the Blood, Nerves, Lungs, Brain, Stomach, Liver, Kidneys and Intestines; how to apply different Naturopathic Methods safely to all cases; how to use Earth, Water, Air, Light and Sun for the recovery and preservation of Health; how to dress for Comfort, Economy and Grace; how to choose, prepare and eat the most palatable, cheap and nutritious Foods; how to avoid mistake of leading Dietetic Schools; how to raise Nuts, Fruits and Vegetables easily and successfully; how to build and live in Air-Cottages; how to reduce Household Expenses fully one half; how to facilitate Housework and promote Home-making; how to Bear, Rear and Educate Perfect Children; how to understand, exalt and use the Sex Powers; how to regard Popular Athletic Sport; how to reconcile Nature and Religion; how to interpret the Physical on a Spiritual Plane; how to enhance Soul-life by Bodily Means; how to unfold the Inner Forces of Man; how to Remain Sane—and approach symmetry.

This glimpse is most inadequate—the book contains more than 300 pages. And every page is packed with meaning. But perhaps you'll get some conception of its tremendous scope.

TO BE HAD FROM,
Editor "Dhanwantari"
VISNAGAR (N. Gujarat).

વેદકનો શોષીનો માટે સર્વોત્તમ સાહિત્ય.

ધન્વન્તરિ.

એ ગુજરાતી બાપામાં મોટામાં મોટું અને સોંધામાં સોંધું સર્વોત્તમ માસિક ચોપાનીયું છે તેમાં દર મહિને પુરેપુરાં અડતાળીસ પાનાં બહુ ઉપયોગી બાજતોથી ભરવામાં આવે છે “નેચરોપથી” અથવા નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર જે હાલમાં જર્મની, યુરોપ અને અમેરિકા વિશે મુધરેલા દેશોમાં ધણીજ માનિતી થઇ પડેલી “વગર દવાએ રોગ મટાડવાની વિદ્યા” છે તે વિષેનું વ્યાવહારિક ઉપયોગી જ્ઞાન આ ચોપાનીયું આપે છે. તે ઉપરાંત ભસ્મો, માત્રાઓ રાખ બાણુ ગોળાઓ અને સાધારણ લોશ પણુ પોતાની મેળે રહેલાઈથી બનાવી શકે તેવી ઘરગણુ દવાએ આપુર્વેદ અને યુનાની હકીમાતને આધારે લખવામાં આવે છે. જંગલની જડીયુટીની સમજુત પણુ સારી રીતે લખાય છે. વેદક વિદ્યા સંબંધી અનેક શોધખોળોના તાજા સમાચાર, રોગ થત અટકાવવાની, થયેલા વ્યાધિઓને મૂળમાંથી મટાડવાની, સારી રમરણશક્તિ સતેજ આંખો, સુંદ શરીર, પ્રફુલ્લ ચહેરો, ચંચળ અવધવો, ચાલાકી અને ચતુરાઈ સાથે લાંબી જીંદગી મેળવવા આં ભોગવવાની સર્વોત્તમ કુંચીઓ, અને અકસીર ઉપાયો વિગેરે વિવિધ વિષયો વાંચતાં ગમત સાં જ્ઞાન મળે તેવી રીતે આ માસિક ચોપાનીયામાં દરમહિને લખવામાં આવે છે. ૪૮ પાનાના આ માસિકનું એક વરસનું ટપાલખર્ચે સાચેનું લવાજમ ફક્ત એ રૂપેયા રાખ્યું છે. પોસ્ટેજનો ૦/૦ આનો મોકલનારને નમુનાનો અંક મફત મોકલવામાં આવે છે. પત્રો નીચે પ્રમાણે.

સંપાદક “ધન્વન્તરિ”

મુ. વિસનગર (ઉ. ગુજરાત).

ક્ષયરોગ.

(તેનાં કારણો, નિદાન, અને કુદરતી ઉપાય.)

લેખક

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક)

રોગલ પૃષ્ઠ ૪૮ નો આ અતિ ઉત્તમ નિબંધ ધણીજ ઉપયોગી છે. આખાં શર રમાં ફેફસાં એ ધણીજ ઉપયોગી ભાગ છે, છતાં તેનાં વિવિધ દરદો થવાનો બહુ ભય છે. તેથી પોતાનાં ફેફસાં જોડયે તેટલાં બળવાન છે કે કેમ તેની દરેક માણુ ખાત્રી કરી શકે તેવી કેટલીક રીતો, અને ક્ષયરોગ થવાનાં દરેક કારણો વિષેનું, આં તેના ઘેર બની શકે તેવા અકસીર ઓક્સ ઉપાયોનું લંબાણ સવિસ્તાર વર્ણન યુરો અમેરિકાના અનેક વિદ્વાન ડૉક્ટરો અને આપણા આર્ય વૈદ્યરાજોના અભિપ્રાયો સાં આપવામાં આવેલ છે. આવો નિબંધ આ અગત્યના વિષયપર આવી મનોહર ભા પામાં લખાયેલો ગુજરાતમાં નથી. કિંમત માત્ર ચાર આના. પોસ્ટેજ અડધો આનો

પત્રો-સંપાદક “ધન્વન્તરિ” વિસનગર. (ઉ. ગુજરાત)



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રધંધામ ॥

વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદ્યવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુન્દરને પણ વંદન કરવા વાચક, હમણ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદિકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા.”

[પુસ્તક ૪ થું.]

મે ૧૯૧૧.

[અંક ૫ મો.]

રહા પ્રચાર કિંવા રહા ચમત્કાર.

(લેખક-નારાયણલાલ નરસેરામ ભટ્ટ-પડોદરા.)

હરિગીત છંદ

આ દેશમાં આવેશ પ્રસરી આવડને રહાવા તણો,

શુભિજન ગણી ગુણકારી ચા'નો આવડ ચિત્ત થઈ ઘણો;

ઋયાં ત્યાં સમાજે આવડપર ધરિ પ્રીતિ લેતા રહુને,

છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ આવડ દેરા આવડને. !!

૧.

નિર્માલ્ય થે બેઠા બહુ બળવાન બળ નિજ ત્યાગીને,

રહાનો વખત થાતાં ચમકિ ચિત્ત આવડ લે છે ભાગીને;

મહોટાઈનો ધરિ ટોળ ગાએ આવડ કેરી વાડને,

છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ આવડ દેરા આવડને. !!

૨.

પુરુષાર્થ પ્રગટી નીકળ્યું છે આવડને રહાનારનું,

ગૃહસ્થાઈમાં ડા'પણ ગણ્યું છે આવડને પાનારનું;

જનરશાન્તિ અર્થે રહાય છે બહુ આવડ દેરા નાસને,

છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ આવડ દેરા આવડને. !!

૩.

લે છે કંઈ બાધા બની આધા લગત રહ્યા-દેવિના,
 રહી ના શકે મન સ્યૈય કે ચાલે ન મહારે એ વિના;
 પ્યારી બની પાસે વસે અતે જગાવે દાહને,
 છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને.!! ૪.
 ધરિ મોહનીતું રૂપ શામળ-સુંદરી આવી ખડી,
 અંતિ કંદથી કુસલાવિ ફરિ ફરિ ચિત્તમાં ક્યાંથી રહડી;
 રસિદી બની કીધા રસીલા ચોરને ત્યમ શાહને,
 છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને.!! ૫.
 હું પણ કસાયો કંદમાં આનંદ માની એહમાં,
 બહુ વર્ષ એવી આમટા વ્યાધી વસાવ્યા દેહમાં;
 પસ્તાઈ પૂરે ત્યાગવા ચહું ચાહ રૂપી ગ્રાહને,
 છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા મુજ ચાહ કેરા ચાહને.!! ૬.

સમ્પરા ૭૬.

દેખીને રંગ રૂઠો ગરમ ગરલે ગાંઠ બેઠા ગમાવી,
 ચાખી કે ચિત્ત ચોટયું ધરમ હરિ લઈ બુદ્ધિ લીધી ભમાવી;
 પીધી કે ચાલિ સીધી રગ રગ પ્રસરિ રક્તાતું વારિ કીધું,
 ત્યાગી મેં માગિ લીધી ફરિ ફરિ વિષના વારિને હારિ પીધું.!! ૧.

ચાપાયા ૭૬.

ચાહ પીવાના ચડશે બેઠા ધર્મ કર્મ નિજ હારી,
 લજન યજન ભૂદ્યા હરી કેરું ધ્યાન ચાહતું ધારી;
 મહા મોહ માયાવી રહાનો ચોંટયો ચિત્તમાં આવી,
 રંક બની નિઃશંક પીએ છે રહામાં ચિત્ત લગાવી. ૧.
 વેદ ભણેલા લેદ ગણે ના રહ્યા પીતા હોટલમાં,
 શી ગણુના ત્યાં શુદ્ર સમાની સ્વાદ જુવે બોટલમાં;
 અનાચાર આચાર્ય જુવે પણ ન શકે ચિત્ત અટકાવી,
 ઠેઠ ભંગી નિઃશંક પીએ ત્યાં રહામાં ચિત્ત લગાવી. ૨.
 સતિ લેહના બંધ તનવા રહાએ ચિત્ત વિચારી,
 હિંદજનોના હિતને માટે હોંસે આવી બિચારી;
 હિંદવાસિયો કેરી સ્વાગત સ્વિકારવામાં ફાવી,
 રાય રંક નિઃશંક પીએ ત્રો રહામાં ચિત્ત લગાવી. ૩.
 સર્વવ્યાપિનિ એ મહાકાળી અવનવ રૂપે ફરતી,
 રયામ શુલાળી તમાલરંગી ત્યાં ત્યાં અપ્પર ધરતી;
 બાળ વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષો એના ભક્ત બને અટકાવી,
 લોગ પડ્યા ધઈ રહાદેવીના એમાં ચિત્ત લગાવી. ૪.

સાદેશવિકીરિત છંદ.

મહા-રાણી વરિ આણિ ખાણિ ગણની નાણી મહાશક્તિને,
દાસી દાસ અનેક સંગ સગિને એવે ધરી ભક્તિને;
સોપારી બિડિ પાત ધ્યાત ધરતી તળાકુ તૈયાર છે,
જેને તું વરિ તેહનો સંકળ તે દાસાદિથી પ્યાર છે. ૧.

(કાછ રણછો મરણ ક્યા બને. એ રાદ)

બની મધુરી જગમાં તું પ્યારી, કરિ નિશાપત તુજ સહજે વારી,
મન નાણે સુંદર મહા આ છે, યૌ ગાણે ભરિ ખ્યાલા ભારી;
તત્ત ધારી મોજ મજા સારી, સહુ કરતાં નિજવયુની ખ્યારી,
તવ સંગથી ભંગ વધુ ધારી, હીણુ વિત્ત થયાં નરે ને નારી;
જન કોમળ કરિ સૂઝમાહારિ, મહા વ્યાધિ તણું બળ વિસ્તારી. બની મધુરી ૦

ચાલ મુઘણ છંદની.

કેક સત્સંગના મંડળો છે હજ્યાં આહના પ્રેમમાં છેક ઝૂલી જતાં,
ભક્તાની મંડળી હોય જ્યાં મેળવી હેળવી આહને ભક્તિ ભૂલી જતાં;
વાહરે! આહ ચાતુરિ છે ચોગણી ભોગણી ભેત ભેતાં બધે વ્યાપિ ભે,
ચીન ભપાન તીબટથી તેડીને આર્ય માટે તને અત્ર છે રધાપિ ભે. ૧.
રંગ ત્હારો દિયે રંગ સત્સંગમાં ઉઘ ઉરાડવા અંગથી ભક્તને,
સંગ ત્હારો સદા સેવતાં ભંગ થૈ ગાત્ર વિરક્તતા ઉપજે જક્તને;
તાહરા ચોગથી રોગના લોગ થૈ સર્વ ઉપસોગથી દૂર રહેવાં મથે,
સંધિવા સંધિ કે તુજ સાથે કરિ જંધિ કેને બનાવી દિધાં શું કથે. ૨.

ચંદ્રાવળા છંદ.

મુસાફરીમાં સોળત તારી, રાખે સાચવી ખાસ;
રેલ કે સંચા સંકેલી જન, પેટી રાખે પાસ.
પેટી રાખે પાસ વિચારી, રકેણિ ખ્યાલા પણુ લે ચારી,
દુધ ખાંડ સૌની તૈયારી, મુસાફરીમાં સોળત તારી. ૧.
આગબોટ કે ટ્રેન વિષે છે, ટાંકી જળની સારં;
સાર્વજનિક એ પવિત્ર જળથી, ચાહ કરી નિર્ધાર.
ચાહ કરી નિર્ધાર કિયે છે, ઉચ નીચ સહુ પાય પીએ છે;
શું મહાની બલિહારી દિસે છે, આગબોટ કે ટ્રેન વિષે છે. ૨.
લોળવિને જન વિત્ત હરે છે, ક્યામા દધ મધુ સ્વાદ;
છોડી નવ છૂટે છળ કરતી, બાધે વહતાં વાદ.
વાધે વહતાં વાદ વિનોદે, જળ સ્થળમાં તુજ પ્રેમ પ્રબોદે;
પણુ નારાયણ દેણિ ડરે છે, લોળવિને જનવિત્તહરે ૩.
(મોઢ કુ)

પ્રાણ એટલે શું ?

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી. ઈત્યાદિ)

“Oir, ye mortals, study the Science of Breathing; learn the secret of controlling Prana or the vital energy; strive diligently to regulate the breath; for the control of Prana will bring all happiness, earthly and spiritual, and through it will come perfect health, mastery of the body, and that Supreme Bliss which is eternal and everlasting.”

—Yog Shastra.

ભાવાર્થ:—“ઓ, મૃત્યુલોકનાં માનવીઓ, પ્રાણાયામ અને શ્વસનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરો; પ્રાણ અથવા જીવનબળ ઉપર કાળુ મેળવવાની ગુપ્ત કળા શીખો; શ્વાસોચ્છ્વાસને નિયમિત કરવાનો ખતર્યા પ્રયત્ન કરો; કારણ કે પ્રાણ ઉપર કાળુ મેળવવાથી ઔદિક અને આસુષ્મિક સર્વ સુખો પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે દ્વારા સંપૂર્ણ આરોગ્ય, શરીર ઉપરની સત્તા, તથા અનંત અને અશ્વશ્વ સર્વોદ્દિષ્ટ પરમાનંદ મેળવી શકાય છે.”

—યોગશાસ્ત્ર.

યોગશાસ્ત્રની જુદી જુદી શાખાઓ જીવન અને મૃત્યુ સંબંધિ ગુપ્તજ્ઞાનને પ્રકાશમાં આણીનો સત્ પ્રયત્ન કરે છે. યુરોપ અમેરિકા આદિ પાશ્ચાત્ય ખંડોના કેટલાક વિદ્વાનો આ ઉપદેશશાસ્ત્રની ઉપયોગીતા સમજવા લાગ્યા. અને તેથી જીવન અને મરણની ભિન્ન ભિન્ન ક્રિયાઓનાં કારણો યોગશાસ્ત્રને આધારેજ શોધવા લાગ્યાં છે. પરંતુ શારીર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ, જીવનશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ, વૈદકશાસ્ત્રના આચાર્યો, હજુ મરણ અને જીવન સંબંધિના ધણા પ્રશ્નોના સંતોષકારક ખુલાસા આપી શકતા નથી. આ વિષય સંબંધિ જેમ જેમ તેઓ વધારે શોધખોળ ચલાવતા જાય છે, તેમ તેમ તેમના મનમાં વધારે ને વધારે શંકાઓ અને ગુચ્છવણી પેદા થાય છે. આશરે ગત પચાસ વર્ષમાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની જુદી જુદી શાખાઓમાં—જેવી કે પદાર્થવિજ્ઞાન, રસાયન, શારીરવિજ્ઞાન, અને જીવનશાસ્ત્રમાં જે જે ઉપયોગી શોધખોળ અને વધારા થયા છે તેવું હજુ સુધી તો એ પરિણામ આવ્યું છે કે, યુરોપ અને અમેરિકાના ધણાખરા વિદ્વાનો ‘પ્રાણ’ કે ‘જીવ’ (Vitality) જેવા કોઈ સૂક્ષ્મ બળનો છેકળ ઇનકાર કરવા લાગ્યા છે. અને એમ માનવા લાગ્યા છે કે પ્રાણ અથવા જીવ એ યાંત્રિક અને રસાયણિક ક્રિયાઓવુંજ માત્ર પરિણામ છે. તથા પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગશાળાઓમાં શોધી કાઢી સાબિત કરેલાં યાંત્રિક અને રસાયણિક તથા અન્ય ભૌતિક બળ શિવાય ભિન્ન અને અતિરિક્ત એવું બળ કોઈ હેઠળ નહિ.

સાચ-સના વળી કેટલાક અભ્યાસકો તો આતુરતાથી એવી રાહ જોતા બેઠા છે કે ક્યારે એવો શુભ દિન આવે કે જ્યારે સવારના પહોરમાં ઉઠતાં કોઈ ચતુર શોધકની ખતર્યા હંજોરેટરી અથવા પ્રયોગશાળામાં જનાવેલા કૃત્રિમ જીવતા પદાર્થની શોધ થયાની વધામણી તેઓ સાંભળે. રસાયણિક આદિ ક્રિયાઓવડે જડ વસ્તુમાંથી ચેતનવાળો, જીવ, હાલીચાલી, વૃદ્ધિ પામી, તથા પ્રજોત્પત્તી કરી શકે તેવો એક પદાર્થ જનાવી શકવાની તેઓ વ્યર્થ આસા રાખે છે. ખરી રીતે જોતાં વર્તમાનકાળના ધણા વિચારકો એવું માને છે કે પ્રાણ અથવા જીવ એ શરીરના અવયવોન યાંત્રિક હિલચાલનું પરિણામ છે, જડમાંથી ચેતન સીધી રીતેજ પેદા થઈને ભૌતિક, રસાયણિક અને યાંત્રિક નિયમોને વશ વર્તે છે: જીવતાં પ્રાણી તે માત્ર ચત્રો શિવાય અન્ય કંઈક નથી; અં

મનનાં સર્વ કાર્ય ક્રિયા યાંત્રિક ક્રિયાઓજ છે. તેઓ એમ કહે છે કે જીવનબળવાળાં “ પ્રોટોપ્લાઝમ ” નામનાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ માત્ર કેટલાંક રાસાયણિક તત્વોના મિશ્રણથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી રાસાયણિક સામાન્ય નિયમોનેજ અનુસરે છે; જડ અને ચેતનના ભેદ ખોટા છે; અને જડમાંથીજ ચેતન પરોક્ષ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. આવા સાયન્ટીસ્ટોના ધારવા પ્રમાણે દૃષ્ય જગતના કાયદાની સત્તા નીચે ચતા કેટલાક રાસાયણિક ફેરફારથી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આમ સર્વસત્તાનો ડોળ કરનાર આ નાસ્તિક પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને જો આપણે પૂછીએ કે પ્રકૃતિના રાસાયણિક આદિ જુદા જુદા નિયમોના યુદ્ધિપૂર્વક વિવેકસર ઉપયોગ કરી અમુક પ્રકારનાં જોઈતાંજ પરિણામો ઉપજાવનાર કંઈ સત્તા છે? અર્થાત્ તરેહ તરેહનાં ફળ, ફુલ, પાન વિગેરેથી લઈ રહેલાં અસંખ્ય વૃક્ષ, વેલી, અને છાંડ ધત્તાદિ મળી અરાઢબાર વનસ્પતિ; જુદી જુદી આકૃતિ અને અવયવનાં નાનાં મોટાં, લાંબાં ટુંકાં, લાખો પ્રાણીઓ, અને વિવિધ, સુરમ્ય, ભ્રમરદાર, રંગનાં પીંછાં, અને તરેહતરેહના સાદ કાઢનાર કંઠવાળાં પક્ષિઓ, અને આકાર, રંગ, યુદ્ધિ, સ્વભાવ વિગેરેના અનેક બેઢવાળાં મનુષ્યોના જુદા જુદા પ્રકાર અને જાતીઓ ઉત્પન્ન કરી આ સૃષ્ટિમાં અદ્ભુત વ્યવસ્થા, આશ્ચર્યકારક મનોહરતા, અને અમાનુષિક ભયંજકતા ઉત્પન્ન કરનાર સત્તા કંઈ છે? તો આના જવાબમાં સર્વ નાસ્તિક, જડવાદી, સાયન્ટીસ્ટોને મુંઝા રહી પોતાનું અજ્ઞાન કંજુસ કરવું પડે છે.

શું આપણે યાંત્રિક કાયદાના તાબેદાર? માત્ર યંત્રો શિવાય અન્ય વિશેષ કંઈજ નથી? જડ સૃષ્ટિમાં આક્રતા અથ્વા પરમાણુના સંયોગ ઉપરજ શું આપણી દૃષ્ટિનો આધાર છે? શું આપણે અથ્વા પરમાણુના કોઈ આકર્ષક ‘ પ્રેસીપીટશન, ’ ‘ ડીપોઝીશન, ’ કે “ ક્રીસ્ટલાઇઝેશન ” પરિણામ છીએ? અને શું આવી રીતે આપણને ઉત્પન્ન કરવામાં પ્રાકૃતિક અને રાસાયણિક નિયમો શિવાય કોઈ અધિક કર્તા નહિ હોય? શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) નો અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને મેડીકલ કોલેજોમાં આવા સ્થૂંક કાયદા વડેજ જીવ ને ચેતન્યની ઉત્પત્તિનો જૂઠા ભરેલો અપૂર્ણ સિદ્ધાંત શીખવવામાં આવે છે. પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને જણાયલા આ દૃષ્ય જગતમાં પ્રવર્તતા કેટલાક જડ નિયમોથી પર એવા અને ખાસ કરીને જીવતાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોનાં શરીરોમાં અદ્ભુત કાર્ય કરી રહેલા ‘ જીવ, ’ ‘ જીવનતત્વ, ’ ‘ પ્રાણ ’ ‘ પ્રાણબળ ’ (Vital energy, Vital force, vitality, or life force) ધત્તાદિ શબ્દો ઝાંઝરી કે સાયન્ટિસ્ટો આગળ બોલવામાં કે વાંચવામાં આવે છે ત્યારે તેઓને આવા શબ્દો વાપરનાર ઉપર હસવું આવે છે. ખરેખર, શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતી વખત તેઓ ‘ જીવ ’ ‘ જીવનતત્વ ’ કે પ્રાણબળના સર્વ વિચારો કોરેજ મૂકે છે; દૃષ્ય જગતને કેવળ પ્રાણ કે જીવન પિનાતું કહી ને, મજબૂતાં અણુઓ, ઝાનતંતુઓ, રનાયુઓ, સંયોજકો, અને શરીરના વિવિધ આંતરબહિર અવયવોની રચના, પ્રાણ કે જીવ જેવી કોઈ શક્તિનો સિદ્ધાર કર્યા વિના, કેવી રીતે બને છે તે સમજાવવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ આ કાર્યમાં તેમને થોડીજ સફળતા મળવાનો સંભવ છે. મોડા વહેલા તેમને પોતાની જૂઠા કળાસ કરવી પડશે. આનંદની વાત છે કે પશ્ચિમના વિદ્યાલેખિત પુસ્તોના વિચારના વલણમાં બહુ મ્હેટા ફેરફાર થવા લાગ્યો છે, અને અજ્ઞાનને લીધે નહિ સમજાવવાથી વહેમમાં ગણી કાઢવામાં આવતી ધણી જાણતોની સત્યતા પશ્ચિમની ‘ સાયન્સ ’ ને આધારે પણ સાબિત થવા લાગી છે. અધ્યાગ પરિશ્રમ અને જ્ઞાન વડે વિદ્યાલેખ (Science & Arts) ની અનેક શોધો કરી મજબૂત થયેલા સર વીલીયમ કુમ્સ, સંર. ઓલીવર લોન્. વિગેરે પણ જીવ,

પ્રાણ, આત્મા તથા પરમાત્મા વિગેરે ખાખતોને મક્કમ રીતે માનવા તથા સાબિત કરવા લાગ્યા છે. આવા વિચારના અનેક સાયન્ટીસ્ટોમાં ડૉ. લાયોનેલ એસ. બીલ (Dr. Lionel S. Beale) પણ અગ્રગણ્ય મનાય છે. આ વિદ્વાનને ચેતન, જીવ કે પ્રાણની ઉત્પત્તિ વિષે પ્રચલિત નારિતક સિદ્ધાંતોથી પૂર્ણ સંતોષ નહિ મળવાથી અનેક પ્રયોગો અને લાંબા સમય સુધી અવલોકન કર્યા પછી તે એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે યાંત્રિક, પ્રાકૃતિક કે રસાયણિક શક્તિઓથી કેવલ ભિન્ન એવું પ્રાણબળ કે જીવનશક્તિ નામનું એક સર્વોપરી ચેતન બળ છે અને જે પ્રકૃતી પદાર્થનાં અણુઓમાં પ્રગટપણે કાર્ય કરતું જણાય છે, અને જેના વડે પ્રાણિ, પશુ, પક્ષી અને મનુષ્યો પોતાનો જીવનવ્યવહાર ચલાવી રહ્યાં છે.

મનુષ્ય શરીર એક અમત્કારિક યંત્ર છે તે વાત અમે કબુલ કરીએ છીએ, પરંતુ કોઈ માનવ કૃત યંત્ર જેવું તે નથી. "It is a self-moving, self-regulating, self-adjusting, vital machine governed by will-power and intelligence." મનુષ્યશરીર મંકલપબળ અને કુદિના અમલ નીચે પોતાની મેળે ચાલતું, પોતાની મેળે ગોઠવાતું અને સ્વનિયંત્રિત એક જીવન યંત્ર છે. એક ચેતનમય બીજક, કે જેમાં સ્વભાવ મંકલપબળ અને વિચાર શક્તિ પૂર્ણપણે નિગૂઢ રૂપે રહેલાં હતાં, જેમાં સાધન મળતાં મનુષ્યની સ્વભાવસિદ્ધ સર્વ માનસ ક્રિયા (બધા પ્રકારનાં સ્ફુરણો, ઇચ્છાઓ, લામણીઓ અને વિચારો સાથે) કરવાની શક્તિ હતી તે બીજકથી મનુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલ છે. ચેતનબીજ એટલે જીવન અને મનની નિગૂઢ શક્તિઓ વાળું પ્રકૃતિ પદાર્થોમાંથી બંધાયેલું બીજ જેકે નાના મોટા શરીર વિના જીવ પોતે દુનિયામાં પ્રકટ રીતે કાર્ય કરી શકતો નથી; તોપણ આપણને સામાન્ય રીતે જણાયલા કોઈ બળ જેવો તે નથી; તે હિમા (ગરમી) વિદ્યુત (વિજળા), ચુંબક કે અણુઓના આકર્ષણ જેવું તે બળ નથી; ઉલટું પ્રાણ એક એવું બળ છે કે જે દૃષ્ય જગતની સર્વ સ્થળ શક્તિઓ પર અમલ ચલાવી તેમને સ્વેચ્છાનુસાર નિયંત્રિત કરે છે. સ્નાયુમાં રહેલી શક્તિ એ કપારે અને કપી રીતે ક્રિયા કરતી તે સંદેશો પહોંચાડનાર વિદ્યુત પ્રવાહને ધ્વનતંત્રીઓમાં વહેવડાવનાર આ એક "તાર માં તાર" છે. સર્વ પ્રકારની અનુચિત સ્વનિયંત્રિત શારીરિક ક્રિયાઓને તે સમાન રાખે છે, અને આખા શરીર તેમજ તેના ન્હાનામાં ન્હાના ભાગ પર રાજ્ય ચલાવે છે અને સર્વ જીવન વ્યવહારના સારરૂપ તે શરીરનો એક ખાસ ભાગ કે જેની મારફત તે મુખ્યત્વે કરીને ક્રિયા કરે છે, અને બીજી સર્વ શક્તિઓમાંથી આ બળને ઝોળખાઈ આવે તેવી રીતે જીવન પાડવા માટે, તેને એક જાતી અને હેતુવાળું કરવાને, અને પ્રકટ થવાનું સાધન પુરું પાડવાને જેની ખાસ બનાવટ કરવામાં આવી છે તે અવયવ કરોડરજ્જી અથવા કેટલાંક પ્રાણીઓમાં તેની જગાએ કામ કરતો તેના જેવોજ કોઈ ભાગ હોય છે.

આવી અદ્ભુત અગમ્ય અદૃષ્ય શક્તિને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ ગુપ્ત બળ વિષે વિવેચન કરી, તેની ઉત્પત્તિ અને લક્ષણ સમજાવી, તેના ઉપર કાબુ મેળવી તેનો સંચય કરીને વિલક્ષણ અમકારિક વ્યતિકરો અને પરિણામો કેવી રીતે ઉપજાવવાં તે શીખવનાર યોગશાસ્ત્રનો જે ભાગ છે તેને પ્રાણયામ અને ધ્યેયસનશાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ માત્ર શ્વાસપ્રશ્વાસ કરનાર લોકો પોતાનું અજ્ઞાનન પ્રગટ કરે છે. આપણાં ઉપનીષદોમાં લખેલું છે કે પ્રાણ એ જડ ચેતન સર્વ પદાર્થોમાં જીવન, ક્રિયા અને ગતિનું મૂળ અને કારણ છે. સદ્મતમાં મુદ્ધમ પરમાણુઓ, નંતુઓ, પેરા વિગેરેથી માંડીને છેક મનુષ્ય, ગ્રહો અને સૂર્યમંડળો પર્યંત

જ્યાં જ્યાં યત્ કિંચિત્ પણ ક્રિયા, જીવન કે મનની પ્રતિતી થાય છે, ત્યાં ત્યાં આ સર્વ વ્યાપક પ્રાણજન કામ કરી રહેલ હોય છે. પ્રાણ એક જતાં જૂંદી જૂંદી ક્રિયા કરવાથી અનેક રૂપે દેખાય છે. પ્રકૃતિક, રસાયણિક, અને માનસ વિગેરે સર્વ જળનો તે જનક છે. આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર તેને કુદરતની સર્વ શક્તિઓના અંતિમ રૂપ તરિકે વર્ણવે છે. તે અવિનાશી છે, અને તેથી જ અનેક રૂપોમાં તે પ્રગટ થાય છે તે રૂપો કે આકારોનો નાશ થવા છતાં તે પોતે તો અખંડ અને અમર રહે છે. પરંતુ તેને માત્ર આણુ આણુ વચ્ચેના આકર્ષણ કે સંલગ્નતા (Molecular Attraction) તરિકેજ ગણી કાઢવાની જૂલ થવી ન જોઈએ; કારણ આવા આકર્ષણ કરતાં તે ધણુંજ સૂક્ષ્મતર છે; તે કોઈ પણ રીતે જોઈ, અડધી, જોખી, માખી, કે પછડી શકાય તેવું નથી.

સર્જ (creation) ના આરંભ પૂર્વે આપણું વિશ્વ અખાધિત અવ્યક્ત રૂપમાં હતું અને તે સમયે તેમાં પ્રાણ રૂપી આદ્યશક્તિ મુશુભાવસ્થામાં ગૂઢ રૂપે રહેલી હતી એમ વેદાન્તશાસ્ત્ર કહે છે. પશ્ચિમના સાયન્ટીસ્ટોની પેઠે જડમાંથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થયેલી માનવાની એવફરી ખરેલી જૂલ આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર કરતું નથી. યાંત્રિક શક્તિઓથી પ્રાણ કે જીવની ઉત્પત્તિ થવાનો ખોટો સિદ્ધાંત તેને કબૂલ નથી, પરંતુ ઉલટું તે જણાવે છે કે પ્રાકૃતિક અને રસાયણિક શક્તિઓથી સાથે સાથેજ તે ક્રિયા કરી શકે છે, ખરી રીતે જોતાં તો સૃષ્ટિની સર્વ શક્તિઓ માત્ર એક ચૈતન્યમય પ્રાણ જળનાંજ બિન્ન બિન્ન પ્રગટ રૂપો છે; જે કે કેટલાક પદાર્થવિજ્ઞાની અદ્વૈતમતાવશંથી વિદ્વાનો (Scientific, materialistic monists.) એવું માનવા લાગ્યા છે કે મૂર્ત જાતની શક્તિઓ અને પ્રકૃતિ માત્ર એકજ જળ કારણ અથવા એકજ અવિનાશી જળમાંથી ઉત્પન્ન થયાં છે, તોપણ તેઓ તેજ વખતે તે જળ શક્તિમાં પ્રાણ કે જીવનની હયાતી કબૂલ રાખતા નથી, અને તે શક્તિ જડ કે જીવ રહિત (Non-Living) છે એમ જાહેર કરે છે. જડ પ્રકૃતિની કોઈક પ્રકારની ગતિને લીધે જીવ કે પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે એમ સાબિત કરવા તેઓ મથે છે, પરંતુ વેદાન્તશાસ્ત્ર તો ચોખ્ખી રીતે જણાવે છે કે સૃષ્ટિની એકેએક વસ્તુ ફક્ત એકજ આદિતીય મૂલ પ્રકૃતિમાંથી ઉપન થઈ છે અને આ મૂળ પ્રકૃતિમાં પ્રાણ અથવા વિશ્વ-વ્યાપી ચેતનજળ, વિશ્વવ્યાપી મન, બુદ્ધિ અને સ્વજ્ઞાન અવ્યક્ત રૂપે રહેલું હતું. આ સર્વ કદાચ એક એકને આધારે કામ કરતાં હશે; પરંતુ જેની રીતે આ સર્વ મનુષ્યમાં જન્મથીજ રહેલાં હોય છે તેનીજ રીતે વિવિધ શક્તિઓનાં અસંખ્ય રૂપાંતરો એકજ નિત્ય શાશ્વત ચૈતન્ય સ્વરૂપ વિરાટ જગવાનમાં નિવાસ કરી રહેલ છે. કહેવત છે કે “પિંડ તે બ્રહ્માંડે.”

આગળ કહી ગયા તેમ યોગશાસ્ત્રનો એવો સિદ્ધાંત છે કે જગતની સર્વ પ્રગટ શક્તિઓતુ મૂળ કારણ પ્રાણ છે. પ્રકૃતિનાં અણુઓ કયા જળને લીધે ધ્રુજ તથા ગતિ કરી રહ્યાં છે ? આનો કંઈ પણ જવાબ પાશ્ચાત્ય સાયન્ટીસ્ટો આપી શકતા નથી. પરંતુ આપણા આર્યયોગીઓ તો તુરંતજ જણાવે છે કે “સર્વવ્યાપી જીવનમય પ્રાણજળ વડે.” જે જળ એક આણુ કે પરમાણુમાં ધ્રુજીરીઓ કે આંદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે તે જળ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણુતત્વ કે ચેતનરસતુ એક પ્રકારતુ રૂપાંતર છે. આજ પ્રાણ વળી ચેતન બીજક (Germ of Life) ને દષ્ટ જગતમાં ક્રિયા કરવાનું, તેનાં ‘સેલ’ નાં અણુઓમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેને ધરતું બંધારણ ધડી આપી તેને કાંઈ કાંઈ ઇજ થયેલી હોય તે સુધારી દેઈ પોતાના જેવીજ અન્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું જળ આપે છે. તે ચેતન અણુઓ, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને ઘીટ આદિથી માંડી છેક મ્હોટામાં મ્હોટા મનુષ્ય પર્યંતમાં વિવિધ પ્રકારની ક્રિયા કરી કરે છે. તે મન સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે

છે, કારણ કે શક્તિમંત્રો તે ચેતનભીજક જે જે મનની ક્રિયા અને યુદ્ધિ ચાતુર્ય બતાવતું. જાય છે તે તે સર્વનો 'મન' શબ્દથી સાધારણ રીતે ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. જીવનક્રિયા, અને માનસ વ્યાપાર એ ખરી રીતે જોતાં એકજ પ્રાણનાં એ જૂદાં જૂદાં રૂપ છે. ચેતનભીજમાં મન અને જીવનબળ બંને હોય છે, અને આ બંનેની કાર્યપદ્ધતિ એક સરખીજ હોય છે. યોગશાસ્ત્રમાં મન અને પ્રાણનો પરસ્પર સંબંધ ઘોડેસ્વાર અને ઘોડાના જેવો વર્ણવવામાં આવ્યો છે, જેમાં પ્રાણરૂપી અશ્વપર પ્રત્યેક વ્યક્તિનો મનરૂપી સ્વાર સ્વારી કરે છે. મનુષ્ય શરીર એક "સ્વયંચલન યંત્ર" (Automobile) ની માફક કામ કરે છે એટલે કે પ્રાણુબળને લીધે તે યંત્રને અંદરથી ગતિ મળે છે અને મનરૂપી ચતુર હાંકનાર તેને સ્વેચ્છાનુસાર જ્યાં લાઇ જવું હોય ત્યાં લાઇ જાય છે. જો પ્રાણ અથવા જીવનતત્ત્વ આંદોલન પેદા કરવાનું બંધ કરે છે તો શરીરચંત્રની ગતિ અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે વળી, જો પ્રાણનાં આંદોલનો શરીરમાં પ્રસરતાં બંધ પડે છે તો આ સ્થૂલ જીવનપર મન કામ કરી શકતું નથી. આજ કારણથી મનની શક્તિઓને સ્થૂલ ભૂમિકા પ્રકટ થવા માટે પ્રાણને સુખ્ય સાધન ગણવામાં આવે છે.

આત્માની દિવ્ય શક્તિઓને પ્રગટ થવાનું સ્થૂલ શરીર એ એક સાધન અથવા યંત્ર છે. જ્યારે આત્માને સ્થૂલ ભૂમિકાપર પોતાની શક્તિઓ પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે પ્રાણની મારફત પોતાને અનુકૂળ અને સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરી શકે તેવું એક શરીર બનાવે છે. જો કોઇ જીવતા પ્રાણીના મનની ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તો તરતજ તેના શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ અને પરમાણુઓના બંધારણ અને રચનામાં પણ તેવોજ ફેરફાર થાય છે. મન ભિન્ન વિદ્યાન શોધકોએ તરેહવાર શોધો કર્યા છે જે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે કે શરીરની રોગી કે નિરોગી હાલતનો અને અવયવ ઉદ્રિય આદિની યોગ્યાયોગ્ય ક્રિયાનો સર્વ આધાર મનના શુભાશુભ વ્યાપાર પરજ રહેલો છે. મનના અયોગ્ય વ્યાપારથી નિઃસંશય કેટલાક વ્યાધિઓ પેદા થાય છે, કારણ કે મન જ્યારે અયોગ્ય વિચાર કરતું હોય છે ત્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરમાં સમાનપણે વહી શકતો નથી; અને આ રીતે શરીરનાં સર્વ અણુઓને જીવન આપનાર પ્રાણપ્રવાહમાં વિશેષ પડવાથી શરીરના જૂદા જૂદા ભાગનાં અણુઓ જૂદી જૂદી ત્વરાએ આંદોલિત થવા લાગે છે, અને તેથી શરીરના સમતોલપણનો ભંગ થઇ અસ્વાસ્થ્ય અને વિવિધ વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. એથી ઉલટું જ્યારે પ્રાણુબળનો પ્રવાહ સમાનપણે વહન કરતો હોય છે, ત્યારે મનની ક્રિયા પણ સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા કરે છે. રોગી શરીરની મનપર જેટલી અસર થાય છે તેટલીજ અસર અસ્વસ્થ મનની શરીરપર થાય છે. જે માણસ પોતાના મનની ક્રિયા ઉપર કાબુ રાખી શકે છે તે પોતાના પ્રાણુબળનો સંચય કરી, શરીરને નિરોગ રાખી શકે છે; તેનીજ રીતે જે માણસ પ્રાણના પ્રવાહને નિયમસર વહેવરાવી શકે છે તેને નિરોગ અને શાંત મન રાખવાનું શુભ રહસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના શરીર અને સંયમી પુરૂષ પોતાની જાતનો માસેક અને જીવંત રાખ્યોના ધિમંત રાજાં થઇ શકે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય પોતાની જાતને સંયમમાં રાખી શકતો નથી તે તો અનેક મનોવિકારો, ઉદ્રિયવિવેકો, ધન, મિલકત, આખર અને બીજા સર્વ સ્થૂલ વાસનાઓને વશ વર્તનાર નીચ ગુલામ બની જાય છે. તેમજ વળી જે કોઇ પોતાના પ્રાણુબળ નિયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ હમેશાં દુઃખી હોય છે કારણ કે તેઓના મન અથવા શરીરની હાલત હમેશાં બગડેલી રહે છે.

મનની દરેક અનિયમિત ક્રિયા જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રમાં રક્ષાયણિક અને પ્રાકૃતિક ફેરફાર પેદા કરી; પછી શરીરની બહિર અને અંતરિંદ્રિયોમાં અને છેવટે આખા શરીરમાં અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન

કરે છે. આ સિદ્ધાંતની સાતતા શરીરની બિન્ન બિન્ન ઇંદ્રિયોમાં પેદા થતા રસોના ગુણનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. અને તેમાં ખાસ કરીને મનુષ્યના શાસનું પૃથક્કરણ કરતાં તો આ વાત સહેલાઈથી સાબિત કરી બતાવાય છે. કોષ કે અન્ય કોષ તિવ્ર આવગથી ઉત્કેરણ થયેલા એક માણસના શ્વાસને જો આપણે બારીકાઈથી તપાસી જોઈશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તે વખતે તો તેનું આજુ શરીર વિષયમય બની ગયેલું હોય છે. એક રસાયણશાસ્ત્રીએ કોષ એવું એક 'સોલ્યુશન' બનાવ્યું છે કે જેનાથી બરેલી એક કાચની નળીમાં જો એક માણસનો શ્વાસ મોકલવામાં આવે તો તે માણસના મનની સ્થિતિ પ્રમાણે તે સોલ્યુશનના રંગમાં ફેરફાર થાય છે. અર્થાત એક કોષ ચક્રેલા માણસનો શ્વાસ જો આ સોલ્યુશનથી બરેલી કાચની નળીમાં મોકલવામાં આવે તો તે પાણીજેવા રંગવગરના સોલ્યુશનમાં ફેરફાર થઈ તેનો અમુક જાતનો રંગ થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જો તેને તિવ્ર વિષયેશ્ચ થઈ હશે તો તેના શ્વાસથી તે સોલ્યુશનનો કોષ બીજોજ રંગ થઈ જશે, અને ચિંતાતુર માણસના શ્વાસથી વળી ત્રીજોજ રંગ દેખાય છે. તેજ પ્રમાણે ભક્તિ કે પૂજ્યભાવ, પ્રેમ, દયા, વિગેરે મુદ્દાઓથી વળી બીજાજ વર્ણુ પેદા થયેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે સોલ્યુશનના રંગ ઉપરથી માણસના મનમાં શાસતા વિચારોની જાત પારખી શકાય છે. આવીજ રીતે વળી બીજા એક શોધકે એવું પત્ર બનાવ્યું છે કે જેમાં શ્વાસ મૂકવાથી અંદરના 'પાઉડર' કે જૂકામાં જૂદી જૂદી આકૃતિઓ પડે છે. જેનો લાભો અભ્યાસ કરવાથી આ વિદ્વાન આવી આકૃતિઓ જોઈને મનમાં શાસતા વિચારની જાત એકદમ પરખી શકે છે. ઉપર કહી ગયા તેમ મનના બિન્ન બિન્ન વિધારથી ખાસ શ્વાસમાંજ ફેરફાર થાય છે એમ નથી; પણ શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસોમાંપણુ વિદ્યુત કે ઝેર પેદા થાય છે. આ વાત સાબિત કરવાને વળી એક ત્રીજા વિદ્વાને, કામ, ક્રોધ, ધર્મ, બય, ધિક્કાર, ચિંતા વિગેરે નીચ જુરસાઓને જૂદા જૂદા વખતે વધ થયેલા એક માણસનો પ્રસેદ કે પરસેવો તપાસી જોઈ તેનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોયું તો તેને દરેક વિકારવદે પરસેવામાં જૂદાં જૂદાં વિષ બળેલાં માલૂમ પડ્યાં. આ ઉપરથી આ વિષયમાં વધારે શોધખોળ કરી તે વિદ્વાન એવો તો પ્રતીણ થયો છે કે અમુક જુરસાને આધીન થયેલા માણસનો પ્રસેદ જો તેને તપાસવા માટે આપવામાં આવે તો તે માણસને જેવા વિના પણ તે કયા વિકારને વધ થયેલો હતો તે પોતે નિશ્ચય પૂર્વક કહી શકે છે. તેજ પ્રમાણે વળી પ્રેમ, દયા, આનંદ, પરોપકારવૃત્તિ, શાન્તિ, ભાતુભાવ વિગેરે શુભ વિચારોથી શરીરમાં એવા ઉપયોગી રસ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેઓ પોતાથી વિરૂદ્ધ વિકારોથી પેદા થતાં ઝેરોનો નાશ કરી શરીરને નિરોગ, સુંદર અને બળવાન બનાવે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસમાં તથા શરીરના સર્વ રસોમાં થતા વિકાર, મનની જૂદી જૂદી અવસ્થાથી સર્વ જાતનુંજોનાર સમૂહમાં થતા આંતર વિકારની દૃષ્ય અસરો છે. અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ આંતર વિદ્યુતિને દીધેજ શ્વાસ વિગેરેમાં પણ વિક્રિયા પેદા થાય છે. જ્યારે કોષ પણ જાતના વિકારનો જુરસો મનમાં વ્યાપી રહે છે ત્યારે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસોચ્છાસમાં પણ અમુક જાતનો ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડે છે. વળી એ ધણી લોકોને જાણીતી વાત છે કે મનમાં જ્યારે ક્રોધ, ધર્મ, ધિક્કાર, કામ વિગેરેની લાગણીનો તિવ્ર જુરસો થઈ આવે છે ત્યારે શ્વાસ ઉતાવળો અને ટુંકો આવે છે; અને એથી ઉલટું જ્યારે મનમાં આત્મસંતોષ, તૃપ્તિ, શાંતિ, નિર્જનનંદ કે ભક્તિભાવ વ્યાપી રહેલો હોય છે ત્યારે શ્વાસ દીર્ઘ અને ઉંડા ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાં પ્રાણ બળના સંચાર અને મનની ક્રિયાને શો સમ્બંધ છે તે જણવાના જૂદા જૂદા રસ્તા છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે-કે સર્વ વ્યાધિઓનું મૂળ અને સાક્ષાત કારણ શરીરના જૂદા જૂદા

ભાગમાં પ્રાણના પ્રવાહનું અસમાન રીતે વહેવું એ છે, અને મનના અયોગ્ય વ્યાપાર એ વ્યાધિઓનું ગ્રાણુ અને પરોક્ષ સાધન છે. આમ હોવાથી સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ મટાડવાનો સીધો અને સંધીત્તમ માર્ગ યોગશાસ્ત્ર એ બતાવે છે કે શરીરમાં પ્રાણ પ્રવાહ બરાબર સમાન પણ વહેવામાં વિશેષ કે અડચણ કરનાર કારણને દૂર કરવું. યોગિઓ આ અડચણ કરનાર કારણને એ રીતે દૂર કરે છે; એક તો યોગશાસ્ત્રની કેટલીક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ વડે જેવી કે, નેતિ, ધોતી, ખગ્નિ, આસન, પ્રાણાયામ વગેરે. અને બીજા ઉપાય મનની અયોગ્ય ક્રિયાને અથવા મનના ખોટા વિચારોને અટકાવીને તેને આરોગ્ય, બળ, સુખ અને આનંદના વિચારોમાં કે સ્વસ્થાનુસંધાનમાં લગાડવું. કોઈ કોઈ મોટા રોગોનું નિવારણ કરવા માટે યોગિઓ કુંડલિની કે મણિપૂરાદિ ચક્રોમાં સંચય થઈ રહેલા પ્રાણ બળના અખૂટ સંગ્રહને બ્રહ્મ કરી, આખા શરીરને પ્રાણ પ્રવાહથી તર કરી દે છે. આ રીતે શરીરના અત્યુક ભાગમાં પ્રાણબળની ખોટ પડવાથી જે રોગ થયો હોય છે તે ખોટ પુરી થવાથી એકદમ રોગ નિર્મૂળ થઈ જાય છે. કુંડલિની આદિ ચક્રોમાં રહેલી શક્તિને યોગિઓ પ્રાણાયામની કેટલીક ક્રિયાઓ અને સંકલ્પ બળ વડે બ્રહ્મ કરી શકે છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જ્ઞાનતંત્રીઓના સર્વ પ્રવાહ, અને મગજ અને ચક્રોનાં અણુઓની સર્વ પ્રકારની ગતિ પ્રાણને લીધેજ ચાલે છે. જ્યારે શરીરના ખોટાઓનાં અણુઓ પ્રાણના નવીન અને પ્રબળ પ્રવાહ વડે ભરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓની પ્રજરણો કે આંદોલનની ગતિ એટલી બધી વધી જાય છે જેથી તેઓ શરીરમાં હરફત કરતા મેળ-કે કચરાને એકદમ કાઢી નાંખી શકે છે, અને તેથી રોગનું કારણ દૂર થતાં શરીર ચોતાની કુદરતી હાલતમાં આવી જઈ નિરોગ અને બળવાન બની રહે છે.

શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળને લીધેજ રક્તાશય કે હૃદય ચાલી શકે છે, અને લોહી શરીરના સર્વ ભાગમાં વહી પુષ્ટિ આપી શકે છે. આ પ્રાણબળનો ક્રોડરજ્જુનાં બિન્ન બિન્ન ચક્રોમાં સંચય કરવાથી મોટા જથ્થો એકઠો થાય છે એમ યોગીઓ જાણે છે. દેહમાં વડે ચાલતી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ પ્રાણ વડેજ ચાલે છે, અને શ્વાસોદ્વાસ ચાલે છે ત્યારેજ શ્વિરાભિસરણ પણ યોગ્ય રીતે ચાલી શકે છે. હંકામાં શરીરની સર્વ ઇન્દ્રિયો અને અવયવોની ક્રિયાનું મૂળ કારણ પ્રાણ છે. (અપરૂષ્ણ).

અંધાપો શી રીતે આવે છે.

પેસ્ટેરેકેનિંગ નામના જર્મન વિદ્વાને નૈસર્ગિકઉપચારવિધિ સંબંધીના એક પુસ્તકમાં “વણા ખરા માણસો શી રીતે અંધાળા થાય છે” એ સંબંધી ઘણી બાબતો જોઈને પ્રસિદ્ધ કરી છે, જે નૈસર્ગિકઉપચારવિધિના અભ્યાસીઓને ઉપયોગી હોવાથી નીચે ઉતારી લીધી છે.

“હેવેલ નદીના કિનારા પર આવેલા એડેનબર્ગમાં હું કેટલાંક વર્ષ પૂર્વે રહેતો હતો. ત્યાં આગળ એક દિવસ મેં થીસ વર્ષના એક મજબૂત અંધાના તન્દુરસ્ત માણસ જોને એક છોકરી દોરીને ચાલતી હતી તેને જોયો. જ્યારે તે અંધણો માણસ મારી પાસે આવ્યો ત્યારે મેં તેને પૂછ્યું કે આવું દુર્ભાગ્ય તમને શી રીતે પ્રાપ્ત થયું, અને તેની શરૂઆત શી રીતે થઈ તોણે જવાબ આપતાં કહ્યું કે “મારી બહેન અંધો દુખવા આવી ને તેમાંથી આ દુર્ભાગ્યની શરૂઆત થઈ. પહેલાં તો ડાક્ટરોએ મારી બહેન અંધોની પાછળ બિલ્ડર લગાડ્યાં પછી જોના લગાડવામાં

આવી અને બ્યારે એથી કંઈ વધુ નહિ ત્યારે. આંખોમાં, દવાઓ, નાંખવામાં આવી. ત્યારથી અસંલેખે દેવના સહન કરતાં કરતાં આંખરે હું કેવળ અંધ બની ગયો.”

“આ વાત એક વખત મેં બર્લિન શહેરની મિસિસ લેંગ અને તેની બહેન જે કુસલીન શહેરના એક ધારાશાસ્ત્રીને પરણી હતી, તેમને કહી સંભળાવી. અને વધારામાં ઉમેર્યું કે બર્લિનની અધ્યાપનાના સર્વ આંધળાઓ એક વખત દેખતા હતા, પણ પછી આંખનો સખ્ત સોજો થઇ આવતાં ડાક્ટરોની અયોગ્ય સારવારથી તેમનો દરેક આંધળો થયો છે. આ સ્ત્રીઓને ડાક્ટરો તરફ એટલું માન હતું કે તેમણે મારી વાત તદ્દન અસંભવિત માની. એથી મેં તેમને એવી વિનંતિ કરી કે બીજે દિવસે બ્યારે હરકોઇને અધ્યાપનામાં જોવા જવાની છુટ હોય છે તે વખતે તમારે મારી સાથે આવવાની તરફી લેવી અને ત્યાં મારા કહેલા શબ્દોનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો મેળવવો. મારી વાત તેમણે કયુલ કરીને બીજે દિવસે અમે અધ્યાપનામાં ગયા, જ્યાં અમને પ્રીતિ ભર્યો આવકાર આપવામાં આવ્યો. સર્વ આંધળાં બાળકો ત્યાં અમારા જોવામાં આવ્યાં અને છોકરા છોકરીઓએ જે અભ્યાસ કર્યો હતો તે અમને બતાવ્યું. વાંચન, લેખન, સંગીત, અને હાથની કારીગરીના ઉત્તમ નમુના અમને બતાવવામાં આવ્યા જે દરેક ખરેખર ચિત્તાકર્ષક અને વખાણવા જેગ હતાં. બાળકોની હાજરીમાં તેમના અધાપા વિષે પ્રશ્ન પૂછવાનું મને વાજબી લાગ્યું નહિ, તેથી હું કોઇ અનુકૂળ વખતની વાટ જોયા કરતો હતો. અમે રજા લીધી તે વખતે મને અણધારી રીતે આવી અનુકૂળતા મળી. આ અધ્યાપનાના ડાયરેક્ટર સાહેબ જે એક કેળવણેશ્વર ગૃહસ્થ હતા તે અમને આધે મુઠી વળાવવા આવ્યા. અમે છોકરાંઓથી યોડે દૂર પહોંચ્યા પછી મેં ડાયરેક્ટરને પૂછ્યું કે શું આ અધ્યાપનામાંનાં સર્વ બાળકો જન્મ્યાં ત્યારથી આંધળાં છે? તેમણે કહ્યું “નહિન; અગાઉ તેઓ બધાં દેખતાં હતાં.” મેં પૂછ્યું, “ત્યારે તેઓ આંધળાં શી રીતે થયાં?” તેમણે કહ્યું “આંખના દુખવા અને સોજથી. પહેલાં આંખ દુખવા આપીને સોજે આવ્યા વગર એક પણ બાળકની આંખ ગઈ નથી.” બ્યારે અમે બહાર આવ્યા ત્યારે મેં તે સ્ત્રીઓને પૂછ્યું કે “પહેલી દુખવા આવેલી આંખોમાંથી પછી અધાપો આવ્યો એ વાત ડાયરેક્ટરની કયુલત પછી હવે તમારા માનવામાં આવે છે કે નહિ?” તેમણે જવાબ આપ્યો કે “હા, હવે અમે તે વાત ખરી માનીએ છીએ. યોગ્ય રચાનેથી આ વાતની ખાત્રી કર્યા પછી હવે તે માન્યા વગર કેમ આશ્ચર્ય?” મેં કહ્યું, “વાર ત્યારે આંખના સોજમાંથી અધાપો સાવનાર કોણ? તે વિષે તમને કંઈ શંકા જેવું રહ્યું નહિ હોય? અધાપો એ ખરેખર મહાન દુઃખદ વ્યાધિ છે. ખરેખર જન્મથી આંધળાં હોય એવાં બાળકો તો જવલ્લેજ ન મળ્યા આવે છે, મારી ૮૨ વર્ષ જેટલી ઉંમરમાં જન્મતાં આંધળાં હોય એવાં ફક્ત બેજ દાખલા મારાં જોવામાં આવ્યા છે, જે બંને સગાં ભાઇ બહેન હતાં. ન્યુમાર્કના ક્રીડેર્મ હાથમાં આવેલા કાઉન્ટેસ ગામના હર વી ઍન્ટ નામના માણસનાં તે છોકરાં હતાં. તેઓ જન્મ્યાં ત્યારથી તેમની આંખોનાં પોપચાં જોરથી મીચાયેલાં હતાં અને આંખમાં એટલા મોટા ખાડા હતા કે તેમાં ડોળોજ ન હોય એવું ખુલ્લું દેખાઈ આવતું હતું.”

વાંચનાર! આ ભયંકર હકીકત વાંચતાં તમારા મનપર શી લાગણી થાય છે? અયોગ્ય ઉપચારોને પરિણામે સંખ્યાબંધ મનુષ્યોના જીવનપર પાણી ફરી વળે છે. એકલાં આંખનાં દર્દોમાંજ નહિ પણ બીજાં અનેક દર્દોમાં વિનાશકારણની વાદકોષ અને તીવ્ર દવાઓના ઝેરથી સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની જીંદગી ધૂળ મળી જાય છે. દરેક મટવાનું બાળકુપર રહે છે અને એક સાધારણ દરદર્માંથી આપુ જીવતર દુઃખમય બની જાય છે.

"THOU MUST NEVER GROW FAT."

Thou hast heard of the dog,

Unlike overfed hog,

Too bashful to grow fat,

But e'er fond of combat!

Would'st thou then bear in mind

To this fact be not blind:

"Most disease to combat,

Thou must *Never* grow fat!"

Vim, endurance, health, strength,

Joy, increase of life's length!

Fruits, Nuts, Grains, Greens give

Thus in lux'ry thou may'st live!

Growing fat leave to dog,

Sheep, cow, bull, horse or hog,

Goose, duck or oth'r biped!

Thus thou wilt not be led

Astray in the belief:

That being fat, means relief

Or immunity from pain, care,

For in truth, Fat's a snare!

'Twill impede lungs and heart

And ev'ry vital part,

Cause premature old age,

Outraged Nature's just wage!

—A. C. F. Finzel.

The Meddlesome Apprentice.

A FRANCE IN VIII SCENES,

(By the Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English St. Xavier's College)

(Continued from March-April issue).

SCENE IV. (Tim—Enter Calvert.)

Calvert: Am I here at Dr. Stockwell's?

Tim: Yes, you are here at Dr. Stockwell's. Can I serve you?

Calv.: You have been specially recommended to me. However I have my misgivings whether my case is not beyond the limits of your experience.

Tim.: No reason for any misgivings. Will you take a seat? You must know Dr. Stockwell has been practising here for fifteen years and no patient ever turned from his door unsatisfied.

Calv.: Fine enough. But really my case is an exceptional one which I much dislike to ask you to take in hand.

Tim.: Now, now, my good friend, let's make no bones about it (taking his wrist) open your mind to me, while I feel your pulse.

Calv.: (Shrinking) Ah, there's precisely my difficulty. I am not the patient at all.

Tim.: Oh, I see. One of the family then.

Calv.: No that neither. But you see the matter is this. I'm a horse-dealer and I am in danger of losing one of my best horses.

Tim.: Ha, Ha, your horse is the patient. Excuse the misunderstanding. But that isn't so bad after all? I should think it's better your horse is sick, than yourself. And as for getting him round Dr. Stockwell has cured so many human beings, he no doubt can do what's much less, cure a horse, I should think.

Calv.: That was my opinion all along and that is what brought me here. And if you save my horse, my young Slasher I shall give you fifty rupees down.

Tim.: No, thank you, that's too much of generosity. We doctors work for higher aims than your money. The leading object of our life is to benefit suffering humanity. When we succeed in that we are satisfied with or without money. But as the present case of your horse is more or less an extraordinary one, and does not directly regard suffering humanity, I will be satisfied with half of the fifty rupees you offered, cash paid down.

Calv.: Agreed. I shall give you the sum at once (taking out his purse). (Looking up astonished). But how is this; you are preparing the prescription before you have heard the complaint!

Tim.: (To himself) sure enough Tim, you blockhead. (To Calvert). Hear the complaint! With cattle, you know, it's another thing. A clever doctor can many-a-time guess the distemper from

the time of the season he is in. Tell me yourself, am I far from the mark if I say your horse is suffering from the same distemper that Mr. Hannon's young mare died of lately.

Calv.: Hit it exactly. Just the same symptoms: ravenous hunger, baulks very much, refuses all work, and spends all his strength in kicking.

Tim.: (With an air of self-satisfaction) Oh, I knew that very well. And now for the prescription. Here you have it. It is a horse-drench. You give him the whole bottleful in one draught; don't spare him; the whole quantity in one dose. It is a mild sedative. I can guarantee its safe effects. But you must not expect a complete cure immediately. You see this kicking has become the second nature of your horse, so that I may just as well tell you beforehand that your horse will go on kicking from mere habit for some time even after my sedative has restored his insides.

Calv.: (Rising) That satisfies completely. But I must not forget your directions (reflectively). Force this down in one draught, let it work interiorly, never mind the kicking exteriorly; and leave the horse to himself and to nature a few days. Will you oblige me by taking these 25 Rupees?

Tim.: Very kind indeed. It will be a pleasure to me to call at your stables to-morrow on my rounds, so that you can completely set your mind at rest in the meantime. (Exit Calv.) Well done again, Tim! (clapping his hands) I don't think your master ever did a cleverer thing in his life himself. (Counting money.) 5 rupees plus 25 made 30 rupees when I was young, and I believe it makes the same amount now-a-days too! I knew from the beginning that it was going to be a success.—(Hearing noise) And as I am alive, there is a *new* caller! (Looking out and snapping his fingers). Two of them! (stepping to the door) Come in, gentlemen (Sims and Jones enter bowing). A pleasant morning to you. Hope I see you improved.

(To be continued.)



સાંપત સુધારાની સમીક્ષા.

(લેખક:-ત્રી.)

ગતોંક પૃષ્ઠ ૪૦ નું અનુસંધાન.

દારિદ્ર ! માણસ જાતના કૃત્રિમ ચકુ તને હાથવાને જેમ જેમ વધારે ને વધારે માનવ જાતિ પ્રપત્તશીળ થાય છે, તેમ તેમ ત્હારે તેનાપર સામ્રાજ્ય દ્રઢ થતુ જાય છે. હુન્નર ઉદ્યોગ ની, કળાકૌશલ્યની દિનપર દિન વધતી જતી પ્રગતિથી પણ દારિદ્રને પરાભવ થયો નથી. એટલુંજ નહીં પણ તેના પંજામાં વધારેને વધારે જીવો સપડાતા જાય છે. જીંદગીની હાડમારી વધતી જાય છે. શીક્ષા રહેવાના, ડગમગતા દેહવાળા, હાડી નિસ્તેજ થયેલી આંખોવાળા રહેરા જેવાં હોય તો લક્ષ્મીથી ભરચક થયેલાં મનુષ્યના મહાસાગર જેવાં શહેરોમાં જઈને જુઓ. વૈદકશાસ્ત્રનો સક્ષમતમ થતો વ્યવ્યાસ, આરોગ્યને માટે લેવાતી સાવચેતીઓ, એ સવજી જતાં મરણનો આંકડો જેમજ ક્યાં સહજવને કમકમારી નહિ ઉપજે ?

લક્ષ્મીના વિહારસ્થાન મુંબઈમાં એવી એવી ગીચ ગલીઓ છે, મનુષ્યોને રહેવાનાં એવાં ઘરો છે કે જેના અંદરના ઓરડામાં સૂર્યનાં કિરણોએ કદીપણ પ્રવેશ કર્યો હશે એમ અનુમાને ધર્ષ શકું નથી. ગટરોમાંથી દુર્ગંધના ગોટિગોટ નિરંતર ઉડતા હશે, જેમાં હવાનાં અવર નવરનાં જુજ જળાંધાં હશે, જેની એક એક ઓરડીમાં સાત આઠ કે તેથી પણ વધારે જીવો જીવન વ્યાપાર ચલાવતા હશે. જેની બારીયે યમના દૂતો ડોકીયાં કરતા હશે; એવા માળાઓ અને એવાં શહેરો ત્રણસો વર્ષપર અધિકારના જમાનામાં નહોતાં. આરી મોંઘવારી અને જીંદગી ટકાવવાને આવી હાડમારી એ કહેવાતા વિપત્તીના યુગમાં નહોતી. વાંચનાર ! આધુનિક સુધારાની અને આધુનિક યાંત્રિક ઇક્ષિઓની પ્રશંસા કરતાં પડેલાં માનવ જીવનના ઇતિહાસતાં આ કાળાં પૃષ્ઠ પણ ઉકેલી જોજે."

દિવસે પણ મ્હોડે મ્હોડું ન સહે એવા બોમ્બાઈના માળાઓ, ગાયવાડીનાં ઘરો, હોળી-ચક્રો અને બનરગેટ રડીટના ચાર ચાર માળનાં પણ, સર્વત્ર અધિકાર, ધુમકો અને દુર્ગંધથી ઘેરાયેલા માળાઓ, મરઘીના છેર અને છોડાંના કાચકાંથી છવાયેલી, વિવિધ પ્રકારની વ્યથાથી ચિત્તને આકર્ષણ કરે એવી શરસીઓની ચાલે વિગેરે વિગેરે આધુનિક સુધારાનાં સુખનાં સાધનો, વાંચનાર ! અવસ્થ જોજે,"

કેટલાંક શહેરોમાં શહેરની આસપાસ કિલ્લો હોય છે. અગર તેમ ન હોય તો તેવા શહેરની આસપાસ ખેડુતોનાં ખેતરો આવેલાં હોય છે. એટલે શહેરની બહાર પુરાતન કાળમાં ઢોરોને ખેસત્રા અને ચરવા વિગેરે માટે જે જમીન રાખવામાં આવતી હતી, તે જમીનના મ્હોં માગ્યા પૈસાં સરકારને મજવા લાગ્યાથી જમીન હરાજી ચર્ષ જે તે ખાતેદારને ખાતે દાખલ થયેલી હોય છે. અને તેવી સરકારી જમીનમાં સરકારની પરમાનગી શીવાય ઘરો બાંધવા દેવામાં આવતાં નથી કારણ તેવી જમીન સરકાર ખેતીના ઉપયોગ માટેજ આપેલી હોય છે. આહુ જમાનામાં ગામડાનો ઉદ્યોગ પડી બાગ્યો છે. અને શહેરમાં મીઠો કારખાંનાં વીગેરે વધવાથી ગામડાના લોકો શહેરમાં આવી વસવા લાગ્યા છે. તેથી શહેરની વસ્તીમાં વધારો થવા લાગ્યો છે. અને ગામડાની વસ્તી કમી થવા લાગી છે. શહેરની જેટલી સિમા મુકરર થઈ હોય છે ને ઘરો બંધાયાં હોય છે તેની બહાર ઘરો બંધાતાં નથી, જેથી બંધાયેલાં ઘરોમાંજ નવીન આવતા લોકોને રહેવું પડે છે. અને

તેમાં સમાસ થવા માટે ધરોના માણીની સંખ્યા વધારવી પડે છે. આ પ્રમાણે ધરોની ઉચ્ચ વધતી જાય છે. અને સામસાંખ્ય ઉચ્ચ ધરો આવી જવાથી ધરમાં હવા અતુલાણું આવી શકતું નથી, એપ્રખ્યા હવા લોકોને મલી શકતી નથી, અને સર્વના પ્રકાશ શીવાયની બગેરેલી ગલીય હવા લોકોના આસાવાસમાં જાય છે, અને શરીરની જીવનશક્તિનો નાશ થતો જાય છે.

વળી ચાલુ જમાનાના આગળ વધતા સુધારામાં ધરોધર ચઢા કોફી, સોશ, કોફા, જેવાં અનેક જાતના પ્રવાહી પદાર્થોનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, અને દારૂનો ઉપયોગ પણ વધતો જાય છે. તેથી પણ શરીરની જીવન શક્તિનો નાશ થાય છે. એકસાઇઝ કમીશન તરફથી મુંબઇ પ્રલાકનો આગકારી ખાતાનો રીપોર્ટ બાહાર પડ્યો છે તેમાં મુંબઇની મદિરા નિષેધક મંડળીના આનરરી સેક્રેટરીઓએ આગકારી ખાતાના કમીશનર ઉપર એક પત્ર લખી જણાવ્યું છે કે “હમે તમારી રીપોર્ટ વાંચ્યો છે. અને તેમાં જણાવ્યા મુજબ મોદ્રસુસિયની દારૂની દુકાનોમાં પરદેશી દારૂ વેચવાની મનાઇ કરવા માટે, તેમજ અગાઉ કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સ્વચ્છ તાડી મલી શકે એવાં પગલાં ભરવા માટે આ મંડળી તમારો ઉપકાર માને છે. દારૂની દુકાનોમાં એકંસો છનુની સંખ્યાનો ઘટાડો કરવામાં આવ્યો છે તે પણ સંતોષ લેવા યોગ્ય છે, છતાં આગલા વર્ષ કરતાં ચાલુ વર્ષમાં આવકમાં વધારો દર્શાવવામાં આવ્યો છે તે દિલ્હિરી ભરેલું છે. એ વધારો મુખ્ય કરીને ગામડી દારૂ અને ખીજ વ્યસનોને આભારી છે.” એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે નામદાર સરકાર તરફથી સ્તુત્ય પગલાં ભરવામાં આવે છે છતાં પણ લોકોમાં દારૂ પીવાનો શોખ દિનપર દિન વધતો જાય છે.

સત્સંગ પત્રમાં દારૂથી થતા તુકશાન માટે નીચે મુજબ લખેલું છે. “શરાખ (દારૂ) પીના સંખ્યાની નાડી ચક્રમાં ફેરવો ફેરફાર થઇ જાય છે તે આરોગ્યીયન ડૉમનવેદ્યના વિજ્ઞાનિક અનુભવી હેરકેથની તપાસ ઉપરથી માલુમ પડે છે. એ અહરથ કહે છે કે જો આરોગ્યીયનો ઉપયોગ કરનારા છે તેઓનું મરણ વિજ્ઞાનિક પ્રવાહના ન્હાના બળના આયકાથી આવી જાય, પરંતુ જો દારૂથી દૂર રહે છે તેઓ ખીજ બાબતો સરખે પ્રમાણે જોતાં વધુ બળવાન વિજ્ઞાનિક ઝટકો ખમી શકે છે. આ પરિણામ નાડિઓની દુર્બળતા થવાથી ઉપજે છે.

(અપૂર્ણ.)

હિંદી અમરકોષ.

લેખક-રાજકવિ હર્ષદરાય સુંદરજી મુન્શી.

(અનુસંધાન ગતોંક પૃષ્ઠ ૧૨).

અહરુપતીકે નામ.

સુરાચાર્ય ધીમણ ગુર, અહરુપતી પુનિ જીવ;

આંગીરસ વાયરુપતી, ચિત્ર સિખાડિજ ધવ.

૧૪૩

ગિખતિ સુરગુર પ્રજલ લુધ, બિદાકો સમુદાય;

મુદવાચાલ ન હોદિ યદિ, નિત્ય જીવ અહ જાય.

૧૪૪

શુકકે નામ.

કાવ્ય દૈત્યગુર શુક પુનિ, બાગેવ ઉચ્ચના સોઈ;

વાચી કરહી જળ કવિત તખ, કિર્તિ પ્રજલ ઝટ હોઈ.

૧૪૫

भंगलके नाम.

कुल अंगारक भौम पुनी, सोढितांग सुविभास;

भंगल घुति दमक रदि न्यो, जलता दीपक लाल १४६

सुध और शनि नाम.

शहिलेय सुध सौम्य यह, सुंदर सुधके नाम;

शारी शनिअर शनिनेहा, जयो नाँव अभिराम. १४७

राहुके नाम.

स्वर्भात तम तमस अर, सैद्धिम पुनि राहु;

विधुतुं गित धड दिरत है, धसत यह दिग जाहु. १४८

ससन्धुषिके नाम.

भरीया अनी अंगिरा, पुलस्त्य पुलक प्रमान;

कतु वसिष्ठ यह सत्य इषि, धरत निरंतर ध्यान. १४९

आर राशी के नाम.

मेश वृषभ पुनि मियुन कहुं, कहुं सिंद सुखीन;

कन्या तूष्णी वशिक धन, भडर कुंभ पुनि भीन. १५०

सूर्य के नाम.

सूर प्रभाकर विभाकर, भाकर अहस्कर लंसु;

मिहिर भदिर तिमिरअहा, उज्जुरभी महुआंश. १५१

तिवपापती रवि अरुपती, विवस्वान सप्तथ;

अर्क वितर्कन भातड, भाताड हरिदथ. १५२

अरुण धन तापन तपन, लोकांधु पद्माक्ष;

अग्निनिपती भग धामनिधी, विभावसु जगयक्ष. १५३

सूर्य आर्यामा दिवाकर, विजयानु तपअंग;

धुमष्ठी तरष्ठी मित्र धन, जयानाथ पतंग. १५४

छादशात्मा अरुपती, लोकांधु अघोत;

भारवान आदिल पुनि, अंडांग जगज्योति. १५५

भानु अविता विरोचन, अंगभाविन सोम;

विभावसु प्रवोतन-र; दिनमष्ठी दिनमष्ठी होत. १५६

कर्कसाक्षी अंडांध पुनी, पतंग तेज शंशशी;

तमपंडन पूषाकि घुति, जगमग-रही प्रअशी. १५७

सूर्यके पानीपार्थिके नाम.

सूर्य पारिपार्थिक कहतु, भांडर मिंगल हंड;

न्यो कंयनमै अनिजयित, त्यों सोहत छमि छंड. १५८

अरुणके नाम.

सूरस्त अनर अरुण, गरुडमण्डल सोत;

अस्यपि सुभ टंडोरसै, अरु दिरत मनुवोत. १५९

પરિવેશ નામ.

ઉપસર્ગક મંડલ પુની, પરિધી આર પરિવેશ;
સૂર્ય બિંબપર આબુમતુ, કનક ગુલાલસુમેશ. ૧૬૦
મૂર્ય કિરણ.

કિરણ ઉત્તર અંશ મથુખ, ધૃણી રશ્મી કર ભાતુ;
મરીચી દધિતી તેજમય, તીન લોક મહં જાતુ. ૧૬૧

પ્રભાકે નામ (સૂર્યપ્રભા).

રૂચિ રૂઢ તિલ્હ છબિ બા પ્રભા, રોચિ શોચિ ઘુતિ હોઈ;
દામી તેરે મુકુટકી, કોટિ સર્ચ સમ શોઈ. ૧૬૨

મૂર્યપ્રકાશકે નામ.

આતપ દોત પ્રકાશ યહ, રવિ પ્રકાશકે નાઈ;
યહ આતપ જગદિત કરન, કણ્ણચંદ અલિન્ગ'ઉ. ૧૬૬

કિચિત ઉજ્જ્વળનામ.

કોણ્ણ કોણ્ણ મંદોણ્ણ પુની, કદુણ્ણ જલ મુખદાઈ;
નટવર તન મજ્જન કરત, બિજબાલા મુસિકાઈ. ૧૬૪

અતિ ઉજ્જ્વળનામ.

તિગ્મ તિક્ષણ ખર કહત કવી, અતી ઉજ્જ્વળા નાઈ;
અતી ઉજ્જ્વળ નટવર લગત, દાંનવકે દિપદાઈ. ૧૬૫

મૃગજલ નામ.

મૃગનૃણ્યા પુનિ મરિચિકા, પુનિ ઝઝવાકો નીર;
મૃગજલવત મતિરાધિકા, અબાધિકાહરપીર. ૧૬૬
ધતિ દિગ વર્ગ.

અથ કાલવર્ગ.

કાલ (વખતનામ).

સમય અનેહા કાલ પુનિ, દિષ્ટ કહત યમ નામ;
તિથિ નામ.

પક્ષતિ પ્રતિપત તિથિનકો, ઉચરતુ બુધ શુન ગ્રામ. ૧૬૭

દિવસ નામ.

ધસ્ર અહન વાસર દિવસ, દિન ધનધન મહારાજ;
આબુ પધારે કુંજમે, યમુનાવટ અજરાજ. ૧૬૮

પ્રભાતકે નામ.

પ્રત્યૂપસ પ્રત્યૂપ ઉપ, ઉપા રૂ વ્યૂષ વિભાત;
કલ્પ અહર્મુખ કાલ્પઉપ, ગોસ ગોસગં પ્રભાત. ૧૫૯

સંધ્યાકાલ કે નામ.

સાધ સાધ દિનાંત આર, પિત્રપ્રસ પુનિ હોઈ;
સંધ્યા ઔર દિનાંતમે કરહુ ધ્યાન ચિત પ્રોઈ. ૧૭૦

મધ્યાન્હકાળ.

પ્રન્હા પુનિ મધ્યાનર્દ, કહંત કવી. અપ્રાન્હ;
રવિ, સિરંપરં સ્યંભુ લગ્યો, લિખિ છબિ નંદવર કાંત. ૧૭૧
રાત્રીકે નામ.

ક્ષણદા ક્ષયા-તપસ્વીની, તમી તમીઆ હોઈ;
નિશિનાયિની રાત્રી નિશા, શર્વરી ચાર્વરી સોઈ. ૧૭૨
રંજની ચામિની વિભાવરી, તમા ત્રિયામા જનન;
ક્યૌં ખેડી છતરાતિતિય, ચલ અટપટ જહું કાન. ૧૭૩
અજવાલી રાત્રીકે નામ.

જોત્સની જોત્સનાં જવલ પ્રભા, પ્રશિષ્ટી દૈદિતુ મધ્ય;
(પૂર્વાપાર દિવસ યુક્ત રાત્રી નામ.)
ગણુરાત્રી રંજની સમુદ,
(રાત્રીનો સમૂહ નામ.)

સમજાઈ કારન સંધ.

૧૭૪

(અપૂર્ણ.)

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.
(ગયા અંકના ૪૪ ૪૭ થી શરૂ.)

(દર્દોનો પાંચ પરીક્ષાએ પેદા મુખપરીક્ષા વિષે સોરઠા છંદ.)

વદન સુષ્ક જળ હોય, કાંતિ વિના તો વાયુકો;
લાલ જઈ રંગ હોય, ગર્મ દાહ તો પિત્ત ગિન. ૧૪૦
મુખ ચિકને કફરોગ, કટુક તિક્ત ત્રિદોષ ગિન;
જનનુ છતના જોગ, દોહકે ચિન્હ દોષી કરત. ૧૪૧

વાયુ કોપ્યો હોય તો દર્દીનું મ્હો સકાપલું ઉદારીવંત અને તેજ વગરનું હોય છે. પિત્ત કોપેલ હોય તો દર્દીનું મ્હોં લાલાશ ને પીળાશ પડતું 'કન્દુ' અને બળતરા વાળું હોય છે. કફ કોપેલ હોય તો મ્હોં કફથી લીપાયલું-ચીકણું હોય છે. ત્રણે દોષ કોપ્યા હોય તો કડવું તીખું મ્હોં રચા કરે છે અને એ દોષ સાથે કોપ્યા હોય તો એમાંનાં બધાં પ્રકારનાં ચિન્હો દષ્ટિગોચર થાય છે, એ વેધે ધ્યાનમાં રાખવું. ૧૪૦-૧૪૧.

(નેત્ર પરીક્ષા વિષે ચોપાદ છંદ.)

રક્ષ વક સ્થિર ધ્રુવ સદૈર્ઘ્ય, સ્થામ રંગ તો પવન સમેતાં;
જઈ હરે લાલ આર તીખાં, પિત્ત દર્દે તિહિ તનમે' દોષાં. ૧૪૨
ગહેરે શ્વેત શ્લેષ્મ વાસા, જલભરે'નેન તો કફકો ત્રાસા;
દીરઘ લાલ જઈ યેનાઈ, અન્નિષાત તપ હોય જનનાઈ. ૧૪૩

વાયુ ક્રોધેલ હોય તો દર્દીની આંખો લાખી, વાંકી, સ્થિર, ધુમાડિયા રંગની, સફેદ કે અંદર કાળાસ પડતી હોય છે. પિત્ત ક્રોધ હોય તો આંખો પીળા રાતી અને બિહામણી તથા બળતરા યુક્ત હોય છે. કફ ક્રોધો હોય તો રાજેખમનાં ચિન્હ અને પાણીથી ભરેલી હોય છે. ત્રણે દોષ ક્રોધો હોય તો અત્યંત રાતી પીળી અને ઘેન યુક્ત હોય છે. ૧૪૨-૧૪૩.

હૃદય—દોષ દોષ એન કરે, સ્થામ ઘેન વિકરાલ;

અર્ધ અલિત ચેતન વિના, તો દર્દિય કાલ. ૧૪૪

જો બે દોષ સાથે ક્રોધો હોય તો બેલ ચિન્હોથી પૂર્ણ હોય છે; પણ જો કાળજ આવી પહોંચે હોય છે તો કાળાં ઘેનથી પૂર્ણ અને વિકરાળ અડધાં ઉચ્છેદાં તથા ચેતન વગરનાં નેત્ર નજરે પડે છે. ૧૪૪

(જીભ પરીક્ષા વિષે ચોપાઇ છંદ.)

*કલિત પીત પાનીજર જરની, પવન દર્દ મધુરી રસ વરની;

લાલ વરન કટુતા ચિક્ષી શીકી, કાંટે પડત પિત્ત દર્દ નેજીકી. ૧૪૫

રચલ મધુરતા અર ચિક્ષનાઈ. કડક મૂલ કફ દર્દ જનાઈ;

દોષ દોષ રંગ દોષ જીવરદી, ઘને ચેન ઘને દર્દી કરદી. ૧૪૬

વાયુ ક્રોધો હોય તો દર્દીની જીભ ચીરા પડેલી, લાળ સહિત અને જડ હોય છે. પિત્ત ક્રોધ હોય તો રાતી, કડવા સ્વાદ વાળી, ચીકણી, શીકી, કાંટાવાળી હોય છે. કફ ક્રોધેલ હોય તો જડી, મીઠાસવત, ચીકણી અને મોટા કાંટાવાળી હોય છે. બે દોષ સાથે ક્રોધો હોય તો બેઉનાં મિશ્ર ચિન્હ યુક્ત હોય છે અને નિદોષ કુપિત થયેલ હોય તો ત્રણે દોષના ચિન્હ યુક્ત હોય છે. ૧૪૫-૧૪૬.

(મૂત્ર પરીક્ષા વિષે ચોપાઇ છંદ.)

પિછલી રાત ચાર ઘડી હોગી, નિંદ્રાએ તમે જગાવો રાગી;

કાચ કાંસીકા વાસન મરો, આઘ અંતકી ધારા છડો. ૧૪૭

મધ્ય ધાર વાસન મેલ લીજે, પ્રાતઃકાલ પવન બધ કીજે;

વૃણુસું તેલ ઉતારો સધે, બિચ પેશાળ છોડદો જુદે. ૧૪૮

પ્રસરે તેલ પૂર્વ દિશિ ધોરા, જલદી જન વ્યાધિ તન યોરા;

દન્ધન ગવન વેગે મૃત્યુ હોઇ, પશ્ચિમ ઉત્તર દર્દ ન કાઈ. ૧૪૯

ચલત અસિકુણ જલદી વિનાશ. જાત પ્રશ્ન આયુ એક માસા;

નૈઋત છિદ્ર ચાલની મમ હોઇ, પવન વ્યાધિ મરે દર્દી મોઈ. ૧૫૦

વાયક્રોધ તેલ વિખરાનો, દીજે દવા દર્દ ગયો જનો;

ચિર વ્હે ખિંડુ ફિરત કછુ નાંહી, ધર્મે દવા તિન દીજે ભાઈ. ૧૫૧

ધતના આઘ બિચારો ભાઈ, કેશવ કારણ અમે લખાઈ;

ત્રિકુણાકાર તેલ વિખરાનો, કુલદેવી કે કાકિની જનો. ૧૫૨

નર આકાર તેલ નળ હોઈ, જૂત જલ કે પીવ ક્રોધ;

દોષર સમ તેલ બિચ દેખો, ક્ષેત્રપાલ કે વ્યંતર લેખો. ૧૫૩

*કેશવકથાજીની દરેક પ્રતો શુદ્ધતા પૂર્ણ નથી જેથી તથા કવિની કવિતા કવિતાના તથા ભાષાના નિયમની અચોક્ષસતાવાળી હોવાથી સ્પષ્ટતામાં રાહને રવાન મળે છે. જેથી સુઘ્ન વૈદ્યો અને પ્રવીણ પાઠકો કવિનો શોધ અને વિચારની ઉત્તમતા લક્ષ્યમાં રાખી પોતાના કાંચમાં સાવધાન રહશે.

ખી, ખી, રાખાં.

પ્રસરી તેલ ચાલની સમ હોઇ, પ્રેત કે વ્યંતર જનો સોઇ;	
ફેલત તેલ દશોદિશિ જળહી, નાદિ દઈકા છેડા અખહી.	૧૫૪
ચક્ષત બિંદુ યુનિ હો વિસ્તારા, ખડમ દંડ અર ધનુસાકારા;	
ઉન દઈકી મકરો આચા, જલ્દી કરે યમકે ધર વાસા.	૧૫૫
અમર છત્ર ર તોરન સારા, હંસ તક્રગ પદમ આકારા;	
તિતકા ઔપધ નિચે કરના, ઉનકા નાહી નજીકે મરના.	૧૫૬
લાલ જઈ તેલ સમ રંગા, હોત પ્રયોટ પિત્ત પરસંગા;	
ધનજલ સમ રંગ કશ્કદિ જનો, પીતરંગ કશ્કપિત્ત પિછાનો.	૧૫૭
ચિકના સ્થામ પેશાળ તર બધે, જલ સમ રંગ ડોલ પવન ફંદે;	
તકસમ રંગ કશ્ક પવન પ્રકારા, તકાછન જુખામ વાયુ ધારા.	૧૫૮
દિ દઈ દિરંગ જ્યુ ધરહી, બહુત રંગ ત્રિ દઈ ઉચરહી;	
સરસવ તેલ સમ જળે બરાનો, પવન પિત્ત દઈ સો જનો.	૧૫૯
દોલે રંગ કિરિ વર્ને જુ કરહી, સ્વેત બિંદુ સ્તેપમ ઉચ્ચરહી;	
લાલ રંગ રતવાઇ ધારા, લાલ જઈ તો માન મુઝારા.	૧૬૦
હરા રંગ તિલ તેલ સમાનો, નાલ કંઠ જલદર જનો;	
પીત બહુત ચિકનાઇ હોઇ, પશુ પેશાળ જાનિયે સોઇ.	૧૫૧
તલે લાલ વદે અતિસારા, સ્થામ જઈ સિત શુદ્ધ અકારા;	
પીતરંગ પાંડુ આંગ કોઇ, સ્થામરંગ સનિખતહી હોઈ.	૧૬૨
બહુત કશ્ક જલસમરંગ જનો, પિત્ત સ્તેપમ તૂપ સમાનો;	
સ્થામધાર ધાતી કહે સોઇ, સ્વેત ધાર કશ્ક દઈ ન હોઇ,	૧૬૩
રંગસે દઈ પિછાની લીજે, તા પીછે ઔપદ શુભ દીજે;	
વાયુજ્વર કેસર સમરંગા, જઈ હોય મલજ્વરકે સંગા.	૧૬૪
લાલ તલે સિરપર હરિતાઇ, પવન પિત્ત સ્તેપમ હૈ ભાઇ;	
જઈ યુદ્ધુદે કર્તેહી સાધા, ગાંધિત દોપ અજરજુ બાધા.	૧૬૫
અભમૂલ સમ અહરજુ પવના, સ્થામ રંગ લપરોગાગમના;	
સ્વેતધાર ક્ષયકારા મરહી, જેન અસાધ્ય ચિકનતા ધરહી.	૧૬૬
ફેલત તેલ પેશાળે મક્રો, આદ છત્રુ જઈ હૈ કિરો;	
રસકી જલ્દિ તમે ઉચ્ચરના, વે દઈકા લંધન કરના.	
ખાસ વિના પેશાળ ધનેરા, વે દઈકાં જમધર મેરા.	૧૬૭

પાછલી આર ધડી રાત રહે તે વખતે દર્દિની જગડી કાચના કે કાંસાના સાફ કરેલા પાત્રમાં પહેલી છેલ્લી પેશાળની ધાર છોડીને વચ્ચી ધાર જીલી લેવી, મતલબ એ કે યોડો પેશાળ જવા દઈ પછીનો જીલી લેઇ છેવટનો યોડો જવા દેવો. પછી કપડેપી તે વાસણ ઢાંકી પવન ન લાગી શકે તેવી જગામાં મૂકી રાખવું. સૂર્યોદય થયે (જય તડકામાં રાખી) તરજુ મારફત તેમાં તલીના તેલનું દીપું મધ્ય ભાગમાં પાડવું; અને પછી તેની તરફ ધ્યાન દઈ જોવું. એટલે કે તે તેલનું દીપું ઉગમણી બાજુએ જાય તો તે દર્દિના દર્દનું જોર કમ હોવાથી જલ્દી સારો થાય છે. પશ્ચિમ દિશા-આથમણી બાજુએ કે ઉત્તર તરફ જાય તો દર્દિના દર્દનો અંત આવેલો સમજવો; પણ દક્ષિણ તરફ જાય તો તે દર્દ મરણ પામે છે. અગ્નિ કોણમાં જાય તો તે મરી જાય છે, ધ્વજાન બણી જાય તો એક મંહીનો જીવે છે, વાયવ્ય કોણ બણી જાય તો હવા દેવી; કેમકે તે દર્દિની જલ્દી આરામ મળે છે. ૧૫૦ તથા:—

(અપૂર્ણ.)

યમદર્શિત યોગમાં માંદો પડનાર મરીજ જાય છે એમ ખીજ કેશવક્યાણુની પ્રતોમાં પાઠ આ પ્રમાણે છે—મધા મૂળ વિશાખા ભરણી, આદ્રા અશ્વેષા કૃતિકા કરણી; જ્યેષ્ઠા ધનિષ્ઠા ચિત્રા આંધ્ર, શતભિષા ત્રિપૂર્વા મિલાધ. ૧ શનિ રવિ મંગળ તીનુવારી, તિથિ ધાત કહું ન્યારી ન્યારી; રાશિ મકર તુલ વૃષ કુંભ ચારી, નંદાદંદ બયો ભય ભારી. ૨ ધન મીન ભદ્રા દુષ્પ ધાતી, મિથુન કન્યા જયા ઉતપાતી; મેષ કર્કે રિક્તા તિથિ નરસી, વૃષિક સિંહ પૂર્ણા જન્મદરશી. એટલે કે મધા મૂળ વિશાખા ભરણી આદ્રા અશ્વેષા કૃતિકા જ્યેષ્ઠા ધનિષ્ઠા ચિત્રા શતભિષા પૂર્વાભાદ્રપદ પૂર્વાશાસ્વતી અને પૂર્વાષાઢા એ નક્ષત્રો સહ રવિ શનિ મંગળવાર તથા મકર કુંભ તુલ વૃષમ એઓને નંદા (૧-૬-૧૧) ધન મીનને ભદ્રા (૨-૭-૧૨) મિથુન કન્યાને જયા (૩-૮-૧૩) મેષ કર્કને રિક્તા (૪-૯-૧૪) અને વૃષિક સિંહને પૂર્ણા (૫-૧૦-૧૫) એ તિથિયોના સમાગમ વાળો એટલે કે ઉપર બતાવેલાં નક્ષત્રો તથા વાર અને રાશિ સહ તિથિયોના સ્વયોગને દિવસે જે જન માંદું પડે તે મરણ્યુગ પામે છે; કેમકે તે યોગને યમદર્શિત યોગ કહે છે.

અંથસ્તકાદ.

દરેક મનુષ્ય જાતે વૈધ અથવા વ્યવહારોચિત છપનરસાયન વિદ્યા.—એ નામું પુસ્તક તેના પ્રસિદ્ધ કર્તા રા. જગન્નાથ પ્રભાશંકર પંડિત અને કંપની વડોદરા એમના તરફથી આપને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં બતાવેલી દવાઓ ખાઓકેમીસ્ટ્રીની છે. જર્મનીના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. સુસ્કરે આ દવાઓની શોધ કરેલી છે. આપણા શરીરમાં બાર જાતના ક્ષારો મળેલા પડે છે.

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ૧ કેલસિયમ ફોસ્ફેઇટ | ૨ કેલસિયમ સલ્ફેઇટ, |
| ૩ કેલસિયમ ક્લોરાઇડ | ૪ ફેરમ ફોસ્ફેઇટ |
| ૫ પોટાશિયમ સલ્ફેઇટ | ૬ પોટાશિયમ ફોસ્ફેઇટ |
| ૭ પોટાશિયમ સલ્ફેઇટ | ૮ મેગ્નેશિયમ ફોસ્ફેઇટ |
| ૯ સોડિયમ ક્લોરાઇડ | ૧૦ સોડિયમ ફોસ્ફેઇટ |
| ૧૧ સોડિયમ સલ્ફેઇટ | ૧૨ સિલિકા અથવા સિલિસીયા. |

જે ક્ષારોના ન્યુતાલિકપણથી શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કયા ક્ષારના કમીપણથી કયો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. સર્જાતીય વસ્તુઓ સર્જાતીય આકર્ષણ કરે છે, વિજાતીય વસ્તુઓ આપણા રક્તમાં મળતીજ નથી. એટલે શરીરના પોષણમાં જેનો ઉપયોગ થતો નથી તેવી વસ્તુઓ શરીરમાં કચરા જેવી છે. અને તેની વસ્તુઓ બ્યારે શરીરમાં જાય છે ત્યારે તેને કુદરત બહાર કાઢી નાંખવાને પ્રયત્ન કરે છે. દવાઓનું પ્રમાણ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે તેમ તેની અસર વહેલી થાય છે. આંશોપેયાક દવાઓમાં પ્રવાહી દવાઓ ધણે ભાગે આશ્કહોલ કે રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ કે એન્ડીયા બનેલી હોય છે. અને પાઉડર વાળા દવાઓ ધણે ભાગે ખનીજ પદાર્થની બનેલી હોય છે. વળી તેમાં ઘણી બળવાન ગુણ્ણતી દવાઓ તો અત્યંત નિષ્ક્રમ્ય હોય છે. ધણે ભાગે દરેક રોગમાં પાંચ સાત કે તેથી પણ વધારે દવાઓ ભેગી કરી દર્દીને દિવસમાં ત્રણ ચાર કે છ વખત એક એક આઉંસ કે તેથી વધારે પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. જે ડોક્ટર એક પીસ્ટીશનમાં જેમ ઘણી દવાઓ ભેગી કરે તે

વધારે બુદ્ધિમાન ગણાય છે. એક વિઠ્ઠામાં આગળ ગણાતા સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટરનુએ પ્રીસ્ટીસન જેએનુ જેમાં લગભગ વીસ ઉપરાંત દવાઓ લખેલી હતી. વ્યાધિચરત સ્થિતિમાં દર્દીની શરીરની હાલત એટલી તે નિર્ભજ અને તિવ્ર લાગણીવાળી હોય છે કે જેથી તેમાં જરા સરખુ કારણ મળતાં બહુ મહોટા ફેરફારો થાય છે. અને આવી સ્થિતિમાં દવાઓના રમડા દરદીના ગળામાં બહુ મહોટા પ્રમાણમાં રેડવાથી બહુજ નુકસાન થાય છે. અને રોગને મટતાં વાર લાગે છે. એટલુંજ નહિ પણ “બકર કાઢતાં પેસે ઉઠ” એ કહેવત પ્રમાણે એક દરદ મટાડતાં ખીખ ખરાણ વ્યાધિનાં મૂળ રોપાય છે. એવી દવાઓને પાચન કરવામાં હોજરી અને આંતરડાંને અત્યંત શ્રમ પડે છે. અને તે ચાકીને નિર્ભજ યથ જાય છે. જીવનરસાયન વિદ્યા પ્રમાણે બાર ક્ષારોમાંથી જે ક્ષાર શરીરમાં રહેલા પુટોમાંથી કમી યથ ગયો હોય છે તે ક્ષાર તે પુટોને મલે છે એટલે વ્યાધી દુર થાય છે. વ્યાધિ નિવારણ માટે આપવામાં આવતી દવાઓ જઠરમાં પાચન થતાં તેમાંથી પુટોને નોંધતો ક્ષાર મળી આવે છે તો વ્યાધી મટે છે. અને મળતો નથી તો દવા કર્યા છતાં તે રોગ જોવો ને તેવોજ રહે છે. દેશી વૈદકમાં મંજીષ્ઠાદિ ક્ષાય જેવામાં બાવન ચીજો જેટલી જેવામાં આવે છે. એ બધી ચીજોના જુદા જુદા ગુણો હોય છે. તેવી દવાનો ઉકાળો કરી આપવામાં આવે તો એ બાર ક્ષારો પૈકીના કેટલાક તેમાંથી પાચન થતા શરીરના પુટોને પુરા પડે છે અને તેવા ક્ષાયથી ધણી જાતના રોગો મટે છે. તેનું કારણ પણ તેજ છે પરંતુ તેવી વનસ્પતી ઉપર “ઇનઝોરોનીક” પદાર્થની મેળવણી યથ, જ્યારે તેનું રૂપાંતર થાય છે ત્યારે તેમાં રહેલા ક્ષારો પણ નાશ પામે છે, અને ગુણમાં ફરક યથ જાય છે. લીઝીક શહેરના રહેનાર સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. સેમ્યુઅલ હાનમેને ઘણા વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી હોમીયોપથીની દવાઓ શોધી કાઢી અને શાસ્ત્રીય પ્રમાણથી સાબીત કરી આપ્યું કે દવા ધણીજ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી જે ફેરફાર થાય છે તે મહોટા પ્રમાણમાં આપવાથી થતો નથી. વળી દરેક ઔષધ દમેશાં એકલુંજ આપવું જોઈએ, તેને કદી પણ બીજી દવાઓ સાથે મેળવવું નહીં. કારણ કે તેમ કરવાથી એકે દવા પોતાનું કાર્ય અજાદિતપણે ને વગર દરકતે બળતી શકતી નથી.

કાઉન્ટમેડી નામના સમર્થ શોધકે વનસ્પતિમાંથી ધલેક્ટ્રો હોમીઓપથી પીલ્સ બનાવલી છે, જે ગોળાઓ સરસવના દાણા જેવડી છે. એવડી ગોળા પણ દર્દી ઉપર ચમત્કારિક અસર કરે છે. એ ગોળામાંથી એક ગોળી એક પાઈન્ટ પાણીમાં ઝેરગાળવાથી ફર્ટ ડીલ્યુશન થાય છે. તેમાંથી દર પંદર મીનીટે એક એક ચમચો પાણી પીવું એમ ચોવીસ કલાકમાં પી જવું. એટલાથી અસર ન થાય તો ગોળીનું પ્રમાણ ન વધારતાં ફરી જ્વાસ પાણીમાંથી એક ચમચો પાણી લેઈ તેમાં એક જ્વાસ પાણી (એક પાઈન્ટ) રેડવું અથવા તે પાણીમાં એક ગ્લાસ પાણી નાંખવું એટલે સેકંડ ડીલ્યુશન થાય છે. એ બીજા ડીલ્યુશનમાંથી એક ચમચો પાણી લેઈ તેમાં એક પાઈન્ટ પાણી રેડવાથી થર્ડ ડીલ્યુશન થાય છે. એ પ્રમાણે વધારે પાણી મેળવી આપવાથી વધારે ફાયદો થાય છે પણ ગોળીઓ વધારવાથી ફાયદો થતો નથી એટલે દવાઓ ચોઠાજ પ્રમાણમાં લેવી જોઈએ એ વાત સિદ્ધ થાય છે પણ સદમ પ્રમાણની દવાઓ કેવી રીતે વધારે અસર કરે છે તે આ જગોએ જાતાવવું જરૂર છે.

એલેક્ઝાન્ડ્રીયાના નીઓપ્લેટોનીસ્ટસના સમયમાં યઈ ગયેલા એક ગ્રીક બાબ્બકાર “The Golden Treatise of Hermes” નામના રસગ્રાહના પુસ્તક ઉપર વિવરણ કરતાં આ વિષયમાં લખે છે કે-“હાલુઓનાં સ્થળ સરીશે તેમના ચૈતન્યને રહેવાનાં નિવાસ

સ્થાનો છે. જ્યારે તેમાં રહેલા સ્થુળ પદાર્થને ક્રમેક્રમે સૂક્ષ્મ બનાવી વિસ્તારવામાં અને શુદ્ધ બનાવવામાં આવે છે ત્યારે પૂર્વે તેમાં નીચુરપણે રહેલું ચૈતન્ય અને જ્યોતિ પ્રગટ થાય છે. કારણ ધાતુઓમાં રહેલું ચૈતન્ય અથવા પ્રાણતત્ત્વ નિદ્રાવશ જેવી સ્થિતિમાં પડેલું હોય છે. અને તેથી જ્યાં સુધી તેમના સ્થુળ શરીરોને એટલે કે સચેતન અને ઉદ્ભવિજ કોટીના સાધનોને પ્રથમ ઝોગાળી દેખે તેમના મૂળ સ્વરૂપમાં લેખ જવામાં નથી આવતાં ત્યાં સુધી તેમાં રહેલું ચૈતન્ય પોતાનું સામર્થ્ય વાપરવા અસમર્થ હોય છે. આ મૂળ સ્થિતિએ અતિ પહોંચ્યા પછી પોતાના અણુર આંતર પ્રકાશ બળે ખીળ અસિદ્ધિ પદાર્થોને પોતાના શુણ્ણો પાસ ખેસાડી તેમને રચાવી અને અગળરૂપ તે આપી શકે છે. આપણાં ઔષધોનો પણ આજ શુણ્ણ છે જેમાં ચૈતન્યનાં મુળ શરીરોને આપણે સંશોધનથી આણીએ છીએ. એટલે કે પ્રથમ તેનો એક ભાગ ખીળ અસિદ્ધ પદાર્થના દસ ભાગને પછી સો ભાગને અને તે પછી હજાર ભાગને અને એ પ્રમાણે ખેસુમારપણે પોતાના પાસ ખેસાડ્યા કરે છે. જેથી ઉત્પાદક સ્પષ્ટ બ્રહ્મનો પ્રભાવ જણાઈ આવે છે. અને જેટલા વધારે ફેરા ઔષધના વિભાગ કરવામાં આવે છે, તેટલા વધારે પ્રમાણમાં તેના શુણ્ણ વધે છે. “મર્દનંગુણવર્ધન” અને જો આમ મેળવણીથી વિભાગ કરવામાં ન આવે તો તે ઔષધ રોગોત્તરી એકલી સાદી સ્થિતિમાં રહે છે. આ પ્રમાણે એક સ્વર્ગીય અને દૈવી ઝરણ ખુલ્લે છે જેને કોઈ મનુષ્ય ખુટાડી કે મુકવી નાંખવા સમર્થ નથી.” આપણી ઘતપુટી લોકભરમ ને હજારપુટી અભરમ અને બીજી ઘણા પુટા આપેલી ભરમો બીજી દવાઓ કરતાં વહેલી અસર કરે છે તેડ કારણ પણ એજ છે કે તેટલા પુટા આપતાં તેને વાડી વાડીને તેનાં અત્યંત સૂક્ષ્મ રજકણો કરવામાં આવે છે અને તેને પુટ આપેલી અનેક વનસ્પતિમાંથી શરીરમાં જે ખાર જાતના ક્ષાર રહેલા છે તે તેમાંથી મળી આવે છે. આવી દવાઓ લેવાનું પ્રમાણ પ્રથમ એક ચોખ્ખાપૂરથી એક વાલ સુધીનુંજ હોય છે. બાયોકેમીક દવાઓમાં દવાનું પ્રમાણ ધણુંજ સૂક્ષ્મ હોય છે. છતાં ને હડીલા દર્દમાં વપરાતી વધારે પાવરતી દવામાં તો તેનું પ્રમાણ એટલું બધું કમી હોય છે કે તે ખતાવવું પણ કઠણ થઈ પડે છે. એટલે તેવી દવાઓ પેટમાં ગયા પછી રક્તમાં મળી જવાને જરા પણ વિલંબ થતો નથી. વળી આ દવાઓ ઝેહેરી નથી તેથી એલોપેથીક દવાઓ કરતાં આ દવાઓ નીર્ભય અને શુણ્ણકારક છે એમ અમને લાગે છે. સદર પુસ્તકની કીંમત રૂ. ૧૦-૬-૦ છે ને તે કંપા પાસેથી વડોદરામાં ટાવર પાસે મળશે.

તંત્રી.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.”

લખનાર—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ.
તમાકુના ઉપયોગથી યતી અનેક ખરાબીઓ વિષેના મુખસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો સાચેના ધણોજ ઉપયોગી રાખાએમાં અજ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીમાં ખાસ વહેંચવા લાયક નિબંધ છપાયાને માત્ર યોગજ આસ ચંપા છતાં તેની હુળારે નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સચ્ચે છે. આ નિબંધને દ્રોહમાં છુટથી વહેંચેલો એના જેવું પરાપકારનું બીજું કોઈકજ કાંઈ હશે. છુટક નકલો એક આનો, જયાબંધ ખરીદવા ધન્યવાદ નીચેને સરનામે લખવું—

વકીલ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ.

વિસનગર (ઉત્તર ગુજરાત)

અરી રીતે તપાસતાં સાબિત થાય છે કે બધા રોગનો રાગ જ્વર છે, અને આપણાં તથા બીજાઓનાં વૈદકશાસ્ત્ર પણ તેજ કહેતાં આવ્યાં છે. “નેચરોપથી સાયન્સ” પણ કહે છે કે શરીરમાં સંચિત યજ્ઞોત્ર કુપિત મળ કુદરત જ્વર દ્વારાએ બહાર કાઢે છે. બધી રીતે જોતાં રોગ માનવો રાગ જ્વર નહીં થાય છે. પરંતુ શરીરમાં તમામ જાતના રોગો થાય છે, તે જાણવું અવશ્ય જરૂરું છે. આપણા શરીરનું જીવન રક્ત છે અને તે રક્તની ઉત્પત્તિ આપણે જે ખોરાક અહણ કરીએ છીએ તેમાંથી થાય છે. આપણા શરીરમાંનું રક્ત બધાં સુધી નિર્મળ રહે છે, ત્યાં સુધી કોઈ પણ બળનો રોગ થતો નથી અને શરીરજલ જેવું તેવુંજ રહે છે, એટલુંજ નહીં પણ આપણા શરીરના દરેક અવયવને નિર્મળ રક્ત મળવાથી રોગો પુષ્ટ અને બળવાન રહે છે. શરીરમાં નિર્મળ રક્ત રહે તેને માટે આપણે સાદો અને સાત્વિક ખોરાક તેમજ શુદ્ધ જળ અહણ કરવાની જરૂર છે. ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા રક્તની શુદ્ધિ ખાપણા હૃદયમાં થાય છે અને તે શુદ્ધ થવા માટે આપણે ફેફસાં દ્વારાએ પુષ્કળ ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ) અહણ કરવાની જરૂર છે. આપણે કે કસરત વિના આપણાં ફેફસાંને ઓક્સીજનનો દુરતો જ્યો મળી શકતો નથી; કારણ આપણે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેતા મુક્તા નથી તેથી શરીરને નિરાશય રાખવા સારુ શુદ્ધ હવાની પણ જરૂર છે. બીજા પણ શરીરને નિરાશય રાખવાના નિયમો છે, પરંતુ આ રથે આપણે અતિસારરોગ સંબંધી વિચાર કરવાનો છે, તેથી તે લખવામાં આવ્યા નથી. મિતાહારથી કોઈપણ બળના રોગ થતા નથી. કારણ શરીરનું ટકાવી રાખવા માટે અહારની જરૂર છે; પરંતુ આપણે સ્વાદેન્દ્રિયને વશ થઈ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક ખાઈએ છીએ, તેથી આપણું પેટ તકાતુમ થાય છે, હોઝીમાં પાણી પીવા જેટલી જગા પણ રહેતી નથી. અને પેટ તણાવા લાગવાથી બેચેની તથા આળસ અને ઉંઘ આવે છે. વધારે ખોરાક અહણ કરવાની આપણને શા માટે ઈચ્છા થાય છે, એ સવાલ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતો નથી. આપણે ખોરાકના દરેક આસને બરાબર ચાવી માખણ મરખો નરમ કરી ગળે ઉતારીએ તો તે ખોરાક સાથે સુખમાં ઉત્પન્ન થતું થુંક (મેળવાય) મળે છે, અને તે થુંક ખોરાકમાં મળવાથી ખોરાકમાં કુદરતી સ્વાદ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ ખોરાકની ખરી મીઠતાનું જ્ઞાન તો ખોરાક આવવાથીજ થાય છે, અને યોગ્ય વર્તનના ખોરાકથી આપણને વૃમ્મિનું જ્ઞાન થાય છે; પરંતુ હાલના જમાનામાં કહેવાતા મુધારામાં આગળ વધેલી મનુષ્ય જાતે ખોરાક આવવાની કડાકુટું કામ છોડી દીધેલું છે. તેમને બધું કામ કરવાની દુરસદ મળે છે; પરંતુ જ્યતી વખતે દુરસદ મળતી નથી. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ખોરાકને આવવાથી તેની ખરી મીઠતાનું જ્ઞાન અને રમી આપણને જણાય છે; પરંતુ આપણે તે ન ચાથીએ તો સાદા ખોરાકમાં તેવી રમી પેશ ન થાય એ ઉઘાડું છે, અને સ્વાદ રહિત ખોરાક અહણ કરવાને આપણને કંટાળા આવ્યા વિના રહે નહિ. પ્રાપ્તકાળમાં થોડા વખતમાં અને થોડી મહેનતમાં સાફ કામ થાય એવા ઉપાયોની યોજનાઓ થવા લાગી છે. આપણે પરગામ જવું હોય તો ચાલીને જવામાં કેટલો વખત લાગે ને શરીરને પણ કેટલી બધી તરદી પડે, તેથી જલદીથી જવા માટે આગાડીનાં યંત્રોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ધંટીએ લોટ દળવામાં કેટલો વખત આપણો જળ, ને કેટલી મહેનત કરવી પડે, તેથી આપણે દળવાના સાંચામાં અનાજ દળાવી તેના લોટ ખાઈએ છીએ. કુવા તળાવ કે નદીમાંથી પાણી કાઢી લાવવામાં કે લેમ આવવામાં આપણને કેટલો શ્રમ કે મહેનત પડતી ને વખત પણ જતો તે બધું વોટરવર્ક્સ થવાથી મટી ગયું છે અને આપણે તે કામ રહેલથી વગર મહેનતે કરી આપણા વખતનો બચાવ કરી રાખીએ છીએ. એ રીતે બધેસો વખત આપણે ઉદ્યોગ કરી

પૈસા કમાવામાં રોકીએ છોએ. પગે ચઢી જવું, પાણી લાવવું, કે દળવું વગેરે કામો ને આપણે અંગ મહેનતથી કરતા હતા તેમાં શરીરને કસરત મળતી ને શરીર નિરામય રહેતું હતું એ વાત ખરી છે; પરંતુ આપણે તેવા કામમાં વખત જતો હતો તેટલે તે આપણને નિરૂપયોગી લાગતું હતું. અંગ મહેનત કે કસરત શિવાય બધે; આપણું શરીર ખગડે પણ આપણે સમય બરબાદ ન જાય એની આપણે કાળજી રાખવાની છે. એ નિયમાનુસાર સુધરેલી મનુષ્ય જાતે દાંત મારફતે હોજરીને ખોરાક પહોંચાડવામાં વિના દારણ વખતનો દુરુપયોગ થાય છે અને અમુક વખત તેમાં જાય છે, એમ માની દાંતની એજન્સી બંધ કરી મુખથી પરભારે હોજરીમાં (ટપાલની પેટીમાં નાંખેલો કાગળ સીધો પેટીમાં જાય છે તે પ્રમાણે) પહોંચાડવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે, અને ઠરાવ અમલમાં પણ સુકાયો છે. એથી જમવામાં વધારે વખત રોકાતો નથી અને તેના કરતાં ખીજાં મહત્વનાં કામ કરી શકાય છે. લાખો વર્ષની દાંતની એજન્સી બંધ કરવાથી મનુષ્ય જાતને ત્યારે ખોરાક સ્વાદવગરનો થઈ પડ્યો અને તૂટી થવા ન લાગી ત્યારે પરમાત્માની પ્રતિનિધિ રૂપ ગણાતી મનુષ્યજાતે પોતાની બુદ્ધિ અને આતુર્ય વાપરવામાં મણા રાખી નહિ. સાંપ્રતકાળમાં જેથી રીતે બનાવટી રેશમ, બનાવટી ગળી, બનાવટી લાખ છત્તાદિ સંખ્યાબંધ ચીજો કુદરતી ચીજોની હરીફાઈમાં ઉતરી તેવા કરતાં પણ ભપકાબંધ અને સુંદર દેખાય છે તે પ્રમાણે દાંતના અર્થજુથી જે કુદરતી સ્વાદનું આપણને બાન થાય છે તે કરતાં પણ વધારે સ્વાદિષ્ટ કેવી રીતે બનાવવું તેને માટે અનેક જાતના મશાલા, હાંગ, મરચાં, રાઈ, સરકા, આમલી, આમચુર છત્તાદિની મેળવણી અને તેવા મશાલા ભેજવેલા પદાર્થને તૈલાદિ પદાર્થના વધારવાથી ધમધમાટ કરી સ્વાદિષ્ટ બનાવવા લાગ્યા. તે એટલે સુધી કે એવા ખોરાકોએ કુદરતના સ્વાદને દાર ખવરાવી દુનિયા ઉપર પોતાનું સામ્રાજ્ય ચલાવ્યું છે. સાંપ્રતકાળમાં અનેક જાતના મશાલા ને વધારથી બનતા તીખાતમતમા, ખારા પદાર્થો અને ખાંડ સફરદાદિ વસ્તુથી બનતાં અનેક જાતનાં પકવાનો એ જીભની સ્વાદેન્દ્રિયને પોતાની યુક્તિમ બનાવી દીધી છે. જીભ ઉપર મુકેલા માસ ઘણીજ ઝડપથી આડઅવગણા ખુણેખોયરે ગયા શિવાય સીધાજ વગર વિલંબે હોજરીમાં દાખલ થાય છે. રોટલા, રોટલી, બાખરી, બીરકીટ જેવા કંઠજી સુકા પદાર્થોને ચાખ્યા શિવાય પરભાર્યા હોજરીમાં મોકલી શકાય નહિ, તેથી તે પણ સહેલથી ગળામાં ઉતરી જાય તેટલા સારે તેવા ખોરાક સાથે પ્રવાહી પદાર્થ દુધ, કઠી, દાળ, શાક વગરની યોજના કરી અને તેવા પદાર્થને હાથવતી ખારીક જુએ કરી તેને પ્રવાહી પદાર્થમાં પલાળી નરમ થયેથી પરભારેજ ગળી જવાની શક્તિ પણ શોધી શકવામાં આવી છે, તેથી તેવા પદાર્થ ચાવવાની પણ કડાકુટ મટી ગઈ છે. સુકા મેવા, બદામ, ખારેક, ચારોળી વગેરે પદાર્થોને ખાંડીને અનેક જાતનાં પકવાનોમાં મેળવી ચઢણ કરવામાં આવે છે. જમણ, ખોર છત્તાદિ જેવાં કેટલાંક ફળોને ખારીક કરી મોઢામાં મમળાથી ઉતારી દેવામાં આવે છે. ઉપર પ્રમાણેની થએલી શોધોથી સીધો ખોરાકને હોજરીમાં પહોંચાડવાની દાંતની સર્વોપરી સત્તા દિનપરદિન કમી થતી, ચાલી ને હવે તો એ બધી સત્તા આપણી જીભને આપવામાં આવી છે! જીભની ઇન્દ્રિય પણ અનેક જાતના કૃત્રિમ સ્વાદને વશ થઈ યુક્તિમ બની ગઈ છે. આ પ્રમાણે મનુષ્યજાતે પોતાના બુદ્ધિઆતુર્યથી ક્રાન્સમાં જેવા રેવોલ્યુશન થયો હતો તેવા મુખમાં કરેલો છે! જેથી દાંત અને દાંતોનો હવે કોઈ ભાવ પ્રુદ્ધતું નથી! અને તેમનું વારમવાર અપમાન થતું તેમનાથી સહન થતું નથી, જેથી તેઓ કંઠાળીને મુખમાંથી પરાગંદા થવા લાગ્યા છે! વિધિકાળ સુધી સર્વોપરી સત્તા ભોગવતા દાંતોના અભિમાનનો મનુષ્ય જાતે નાશ કર્યો છે અને ઉદાર દિલની જીભ અને હોજરીને ખોરાક પુરો પાડવામાં દોતો હંદ બહારની દૃષ્ટિતા વાપરતા હતા ને પેટ તણાતાં સુધીનો પુરતો ખોરાક લેવા

દેતા નહોતા તે દરકત હવે દુર યઈ ગઈ છે અને સ્વાદિષ્ટ લોજનો પેટમાં જરા પણ પાણી પીવાની જગા ન રહે ત્યાં સુધી વગર દરકતે આપણે ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ. આપણા સુધ-
રેલા જમાનાની મનુષ્યની પુદ્ધિ અને ચાતુર્યની બિહારી છે. આવા ખોરાકની સાથે અનેક જાતના
દારૂ, સોડા, લેમેનેડ, કોકો, કોફી, ર્હાં છતાંદિ પેય પદાર્થો પણ આપણે ગ્રહણ કરવા લાગ્યા
છીએ એટલે હવે નિર્મળ શોહી શરીરમાં રહેવાની આશા રાખવી એ દ્રોકટ છે. અને જ્યારે
નિર્મળ શોહી શરીરમાં ન રહે તો રોગરહિત રહેવાની આશા પણ દ્રોકટ છે. આગમતા મહા-
ત્માઓ પણ કહી ગયા છે કે:-“ભોગોતોગમય” ભોગ ભોગવવાથી રોગનો બપ રહે છે. જ્યારે
આપણે સ્વાદ કરીશું ત્યારે તે સાથે રોગ પણ દાખલ થશે. “Remember that we should
not live to eat but eat to live.” યાદ રાખો કે આપણે પેટ ભરવા માટે જીવતા
નથી, પણ જીવવા માટે પેટ ભરીએ છીએ; તેથી મહાશય મિતાદારી થવું. Remember
that nuts and fruits are the only natural food for man યાદ રાખો કે માત્ર
લીલાં ફળ તે સુક્રે મેવોજ મનુષ્યોનો કુદરતી ખોરાક છે. Remember that most men
dig their graves with their teeth; because they do not chew their
food well યાદ રાખો કે મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પોતાની કચરો પોતાનાજ દાંત વડે
ખોદે છે; કારણ કે તેઓ પોતાનો ખોરાક જરાજર આવતા નથી અને તેથી રોગી બની મર-
ણતા મુખમાં પહોંચે છે. Remember that well mastication is half digestion
યાદ રાખો કે ખોરાકને બરાબર ચાવવાથી પાચનક્રિયાનું અડધું કામ થઈ જાય છે. Remember
that diet cures more than doctors યાદ રાખો કે પરેજ એજ ઉત્તમ ઔષધ છે.
અર્થાત્ યોગ્ય આહાર એ સર્વોત્તમ વૈદ છે. ચર્વણક્રિયાને અભાવે અને મીઠું, મરચાં, તેલ, સહી,
દોઝ વગેરે અનેક જાતના મથાલા ને તેજનાથી સ્વાદિષ્ટ કરેલો ખોરાક ત્રણ આર ગણો ખવાય
છે; કારણ તેમાં તૃપ્તિ થતી નથી. એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે મનુષ્યજાત પંદર વર્ષની વયમાં
સો વર્ષ સુધી પહોંચે તેટલો ખોરાક ખાઈ જાય છે; તેના પરિણામે ગરીબ લોકોને મોખવારીથી
અનાજ મળી શકતું નથી ને પ્રમાણ કરતાં વધારે ખોરાક ખાનાર પોતાની જીંદગી પોતાના હાથે
ફુંદી કરી મરણને શરણ થાય છે. અર્થાત્ કે દહ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી અતિસાર, સંગ્રહણી ને
બીજા પણ અનેક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. મોઢામાં અજેલો ખોરાક મુખવાટેથી ચર્વણ થયા
પછી કિંવા ચર્વણક્રિયા થયા સિવાયનો અન્નનાજમાં થઇ હોજરીમાં જાય છે તેથી અન્નનાજની
રચના કેવી છે તેનું વર્ણન નીચે આપું છું.

અન્નનાજ.

જે નળીમાં યદને ખોરાક તથા પાણી હોજરીમાં જાય છે તેને અન્નનાજ કહે છે. એ
અન્નનાજ મોંડામાંની બારીના પાછલા ભાગથી શરૂ થાય છે. એ ચાગડીની પોચી નળી
જેડી છે અને ગરદનમાં યદને જતી અને પેટની વચ્ચેના પડદાના નાકામાંથી પેટમાં
ઉતરે છે હોજરીના ઉપલા મોંડા સાથે તે લાગેલી છે. તેની લંબાઇ આશરે બાર ઇંચની છે.
ગરદનમાં આગલી તરફથી હવા જવાની નળી છે જેને આસનગી કહે છે, તેથી એ અન્નનાજ
દંડાયેલી છે અને જતીમાં ને દિલના પડદાની પાછળ તથા મોટી ધોરીતખની અડાઅડ મૂકાયેલી
છે. તેની પાછલી તરફ બરડાના કાંઠાની આગલી બાજુની દાર લાગેલી છે. અન્નનાજ હવા જવાની
નળીની પાછળ મુકાયેલી છે, તેથી જ્યારે ખોરાક ગળાએ છીએ ત્યારે તેના કંઈ પણ ભાગ આસ
જવાની નળીમાં ન જાય તે માટે એ નળીનું મોંઢું બંધ કરવાને એક ન્દાતું દાંડણું જીભ સાથે
વળે છે. જે ખોરાક ગળતી વેળા હવાની નળીનું મોંઢું દાંડી નાખે છે અને તેના ઉપર યદને

ખોરાક અન્નતાળમાં નથી છે. અન્નતાળમાં થઈ ખોરાક હોજરીમાં નથી છે, જેથી હોજરીની રચના સંબંધે પણ આ રથને લખવું જરૂર છે.

હોજરી-અન્નકોથળી.

હોજરી અથવા અન્નકોથળા પેટની ડાબી બાજુ પાંસળા હેઠળના ભાગમાં આવેલી છે, તેને સાધારણ રીતે પેટના નામન લોકો જોળળે છે.

હોજરી એક માંસની કોથળા છે. એનો આકાર પાણીની ન્હાની મથકના જેવો છે. તે હેઠળથી બાહ્યગોળ એટલે કમાનતા જેવી વાંકવાળી છે અને ઉપરથી તેને મળતો આડવાળો વાંક છે. બ્યારે એમાં થોડું અન્ન હોય છે, ત્યારે તેની લંબાઈ ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ સુધી ૧૦ થી ૧૨ ઇંચની તથા પહોળાઈ ડાબી તરફથી ૪ ઇંચની હોય છે, પણ તે ખાલી હોય છે ત્યારે સંકોચાઈને ઘણી ન્હાની બને છે. તેનું વજન ૧૬ તોલાને આસરે છે અને તેમાં ૪ થી ૫ સ્તંભ પાણી માઈ રહે છે. તેની ઉપલી તરફ છાતીનો પંકડો અને કાગળની હેઠલી બાજુ આવેલી છે. આગળથી તે પેટના માંસ સાથે લાગેલી છે, તે માટે જે ન્હાનો ખાડો છાતીના શીપીના હાડકા નીચે હોય છે, તેને પેટનો ખાડો કહે છે. હોજરીને બે છેડા છે અને દરેકમાં એક એક મ્હોં હોય છે, જેમાંનું ઉપરનું મ્હોં એની ઉત્તરવાની નળી સાથે બેડાયેલું છે, અને તેનું બીજું મ્હોં આંતરડાં સાથે વળગેલું છે, જેને હોજરીનું જમણું મ્હોં કહે છે.

હોજરી, માંસના સાકા અથવા દોરાઓની સુખ્મ કરી બનેલી છે. તેનું અંદરનું પડ કરચલી વળી ગયેલું અને મધમાખના પુડા જેવું ખાડવાળું છે. અને એ પડની બાજુઓમાંથી એક ભતનો જલદ તેજ્યના જેવો પ્રવાહી અથવા રસ કર્ચા કરે છે જેને જઠરરસ અથવા હઝમી-પત રસ કહે છે. એ રસમાં પેપસીન નામની એક ખાસ વસ્તુ, કેટલીક જાતના ખારો, હાઇડ્રોક્લો-રિક ઍસીડ નામનો તેજ્ય તથા ઘણો ભાગ પાણી આવે છે. એમાંનું પેપસીન ખોરાકને પીગળાવવામાં મ્હોટો ભાગ લે છે. એ રસ આખા દહાડામાં ૪ થી ૫ સ્તંભને આસરે પેદા થાય છે.

હોજરીમાં ખોરાક આવ્યા પછી તેના માંસના સાકા સંકોચાવા માટે છે જેથી ખોરાક ઉપર દબાવુ થાય છે અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ તરફ અને ત્યાંથી પાછો જમણી બાજુ તરફ તે ગોળ કર્યા કરે છે. એ રીતે ત્રણ ચાર કલાક સુધી ખોરાક હોજરીમાં રહ્યા કરે છે અને હઝમીયતરસ તેની દરેક વસ્તુ સાથે મળી જઈને સ્વજાતે પીગળાવીને એકત્ર કરે છે. માંસ, ઈંડાં, શેટલી, વનસ્પતિ અને બીજાં નફર ખોરાક જે આપણે ખાઈએ છીએ તે આ રસથી પી-ગળાને તેની બારીક કણુઓ થાય છે એટલું જ નહિ, પણ તેમાં રસાયણિક સંયોગથી કેટલોક ફેરફાર થાય છે અને સ્વજાત ખોરાકનું એક પાતળું પ્રવાહી બને છે, જેને “કાઇલ” વાને “અન્નરસ” કહે છે. ખોરાકમાં એવી આશ્વ્યર્થનિર્માણ તથા સાકર જેવી વસ્તુઓ ઉપર હઝમીયત-રસ બહુ અસર કરે છે, અને તેને ફેરવી એવી બનાવે છે કે જેથી તે લોહીમાં દાખલ થવાને લાયકની થાય છે. ખોરાક જેવા નિર્જીવ પદાર્થને હઝમીયતરસ એવો તો બદલી નાખે છે કે તેનો થોડોક ભાગ હોજરીમાંની ઝીણી નસોમાં થઈને લોહીમાં મળી જાય છે અને તેમાંથી શરીરના જીવતા ભાગોને પોષણ મળે છે. બ્યારે ખોરાક એ પ્રમાણે ફેરવાઈને તે લોહીના જેવો થાય ત્યારે તે ‘હઝમ થયો અથવા પચ્યો’ એમ કહેવામાં આવે છે; પણ સ્વજાત ખોરાક હોજરીમાં જાય છે તે હઝમ થયો અથવા પચ્યો દરેક એમ જાણવું નહિ. ધી અથવા તેલવાળી અને આદાના સત્તવાળી વસ્તુઓ ઉપર જઠરરસ અસર કરતો નથી તે માટે એવી બીજાં હોજરી-માંથીજ લોહીમાં દાખલ થતી નથી; પણ ખોરાકના કચસ સાથે આંતરડાંમાં જાય છે, જ્યાં તેઓમાં કેટલોક ફેરફાર થાય છે. જેને માટે અમે આગળ લખીશું.

(અપૂર્ણ)

૬ કામેશ્વર રસ-હીરા, મોતી, પારો, ગંધક, રૂપું, સોનું, ત્રાંચું, લોહ-એટલાં વાનાં સમભાગ લેવાં. તેને કાળા ધતુરાના રસમાં ખસ કરવાં ને શીશીમાં ભરી મુખે મુદ્રા કરવી. એક માટલામાં મીઠું ભરી તેની વચમાં સીસો મુકવો. ચુલા ઉપર ચડાવી એક દિવસ (આખો) તે નીચે તાપ કરવો. યાદું થઈ ગએથી ઉતારી ગઈકાના કાઢામાં તેનો ખસ કરવો. અને તેની ગુંજના પ્રમાણથી ગોળા કરવી અને સાકર સાથે આપવી જેથી કામતી પુટી કરે અને સામર્થ્ય આવે તથા અરુણના જેવી કાન્તી થાય.

૭ કામેશ્વર રસ-પારો, ગંધક ચાર ભાગ, ચિત્રમુળ તથા હરડેદળ બાર બાર ભાગ મેથ તમાલપત્ર અને હલાયત્તી બે બે ભાગ, ત્રીકટું, પીપળીમુળ અને વજનાગ ચાર ચાર ભાગ, નાગકેસર એક ભાગ, રેણુંક બીજ બે ભાગ-એ પ્રમાણે વજનથી એકત્ર કરી ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણને બસેં તોલા વુના ગોળમાં પડવી આઠના રસમાં એક પહોર તથા ગાયના ધીમાં એક પહોર ઘુટી તેની ભાર જેવડી ગોળા કરી ખાવાથી મોઝે તથા પાંડું રાગનો નાશ કરે છે.

૮ કુકાર રસ-શુદ્ધ પારો તોલા ૫ ભાર, શોધો ગંધક તોલા ૫ ભાર, તામેશ્વર તોલા ૧૩ ભાર, ગારેલું પોલાદ તોલા ૧૩ ભાર, સુંક તોલા ૧૩ ભાર, કાળાં મરી તોલા ૯ ભાર, લીંડી પીપર તોલા ૯ ભાર, શુદ્ધ વજનાગ તોલા ૫ ભાર, ચિત્ર મુળ ૯ ભાર, બીલાનો ગર્ભ તોલા ૯ ભાર, જવખાર તોલા ૧૦ ભાર, ટંકણુખાર તોલા ૯ ભાર, સિંધવખાર તો. ૧૦ ભાર, ગાયતું મુત્ર તોલા ૧૨૮ ભાર, ચોરનું દુધ તોલા ૧૨૯ ભાર એ સઘળાં એકત્ર કરી કઠાઈમાં ધીમી બાંધે ચુલા ઉપર પડવી લેવાં. પછી તેનાં ચોસલાં થઈ નળ ત્યારે બે માસા વજનથી ઉના પાણી સાથે સેવન કરવાથી અસાધ્ય અર્થ વ્યાધિ (મસા) મટે છે.

૯ કંકપત્ત રસ-પારો, ગંધક, વજનાગ, ટંકણુખાર એ દરેક ૩. ૧) ભાર પ્રમાણે શોષેલાં લેવાં. તેમાં સુંક તોલા બે, મરી તો. ૮, પીપર ઝીણી તોલા આઠ, વજનથી લેવી. પારો ગંધક સિંધાપત્રી બાકીની જણ્યોને ખાંડી તેનું વજ્રગાળ ચુરણ કરી પછી પારો ગંધકને ઘુટી કનકી કરી તેમાં ઉપર લખેલું ચુરણ મેળવી તેને બે પહોર સુધીનો ખસ કરવો. એ ઔષધમાંથી એક ગુંજ ભાર ઔષધ સેવન કરવાથી વાતશ્લેષ્મ મટે છે. આ રસને આઠના રસ સાથે આપવાથી વાતકફળવરનો નાશ થાય છે. તેમજ કાસ, શ્વાસ, મુખમાંથી પડતી લાળ, રોત્સ, અગ્નિમંદ અને અરૂચી એનો પણ નાશ કરે છે તેમજ આ રસને મુંઝાડનાથી કફ વાતથી થતી મસ્તકપીડા પણ નાશ પામે છે. મોટો મોહ, ખડખડ, અને છીંકના પ્રતિબંધને પણ મટાડે છે.

૧૦ કાર્ણપુરસસાગર-એક ભાગ પારુ ભરમ, બે ભાગ ગંધક, ચાર ભાગ અગ્નિકભરમ, એ એકત્ર કરી એક દિવસ એરડીયા તેલમાં ખસ કરી પછી જલબાંધણના રસમાં તેને એક દિવસ ખસ કરવો. પછી જવખાર, સાંછખાર, ટંકણુખાર, મીઠું, સિંધવખાર, બીડ-લવણ, મં. ચલ, વજનાગ, સુંક, મરી, પીપર, કેસર, ઝૂંક, ચિત્રક એને સમ ભાગ લઈ ખાંડી તેનું વજ્રગાળ કરેલું ચુરણ તેમાં મેળવવું અને એક પહોર મુઠી ઘુટી રાખી મુકવું. આને કાર્ણપુરસાગર રસ કહે છે. તે અતિસાર ઉપર બે માસા આપવો. એ જવર સાથેના અથવા જવર વગરના અથવા શ્રગવાળા રક્તાતિસાર કિંવા સોજા સાથેના રક્તાતિસારમાં તથા મંત્રહણી એ રોગ ઉપર અતુપાન થોજ આપવો. અથવા વગર અતુપાને આપવાથી પણ ઉપર કહેલા રોગો મટે છે.

૧૧ કાલાંતકવટી-પારો, જંગમરમ, હરતાલ, સિંધવખાર, કળાકાવી, તુરી એ દરેક ચાર ચાર તોલાના પ્રમાણથી લેવાં. લસણ સોળ તોલા લેવું. તેમાં લસણ સિવાયની ચીજોનું વજ્રગાળ

ચુરણ ચર્ચે લસણ મેળવી તેને વાડકારેલી અને તેના અઢાલે નાની કારેલીના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી રાખવું. તેમાંથી એક ગુંજભાર ખાવાથી અને ગુનામાં પણ એક ગુંજ દવાવવાથી રક્તવાત અને કફથી થએલા અર્ધનો જલદી નાશ કરે છે. આ કાષ્ઠાંતક વરીનાં નીચે લખેલાં અનુપાન છે. બીજામાં, ત્રીજા, નેપાળો, ચિત્રક, સિંધવ એ સમભાગ લેઈ તેના ચુરણને ઠીકનામાં મંદાગ્નિ ઉપર શેકી તેને છાશ સાથે શક્તિ અનુસારે એક તોલા સુધી આપી શકાય છે.

૧૧ કાલપિદ્ધંસક રસ—શુદ્ધ પારો, રૂપું, તાંબુ, એ સમભાગ લેઈ ખીજોરાના રસમાં ખસ કરી તડકે સુકાવવાં અને એ બધાની સમભાગ પારો મેળવી તેની કજલી કરવી અને વસ્ત્રમાં પોટલી બાંધવી. પછી ખીજોરાના રસમાં ગંધક ધુંટી તે પોટલીના સમભાગ ઉપર તળે મુકી ધીંધીકાયત્રમાં પચન કરવી. આ પ્રમાણે સમાન ગંધક દેઈ છ ગણા ગંધકથી ઝારણુ કરવી. પછી કાઠી ચુરણ કરી તેના સમાન લોહમરમ મેળવી (નાની રીંગણી) ભેંપરીંગણી, ઉભીંગણી, કડવો લીંબડો એના રસમાં એક એક દિવસ ખસ કરવો. અને પાંચ રાત ગોવરાનો મુટ પવો. એ પ્રમાણે દરેક રસમાં ત્રણ ત્રણ પુટા પ્રમાણે નવ પુટા આપવા. ત્યારપછી ચિત્રક, જ, અને આકાશના દૂધ એની બધે ભાવનાઓ આપવી અને પ્રત્યેક ભાવના વખતે અંધમાં ઘાલી પચાવવું. પછી ચુરણના દસમા ભાગે વછનાગ મેળવી તેમાંથી એક ગુંજભાર આપવી પાંડુરોગનો નાશ થાય છે.

૧૨ કનકસુંદર રસ—પારો, સોનું, મુવર્ણમાલિક, હરતાલ, મનરીત, કલખાપરી, ગંધક, રથુથું, એ સમભાગ લેઈ પારા ગંધકની કજલી કરવી. પછી સર્વ ઔષધ ભેગાં કરી આકાશના ભાં તેને ખસ કરવાં. પછી સીમલા, હાતગા, બેલાં, ચિત્રક, જલભાંગરો અને અરુણો એ પેકના રસમાં એક દિવસ ખસ કરવો. પછી ગોળા કરી લુધરયંત્રમાં મૃગાંકની પેઠે પુટ આપો. પછી કાઠી આદાના રસની સાત ભાવનાઓ આપવી. આ કનકસુંદર, ક્ષયરોગનો નાશ કરે. સન્નીપાત ઉપર આદાના રસ સાથે આપવો અને વાધુ વ્યાધિ ઉપર સુંક તથા ધી સાથે આપવો અને તેના ઉપર મૃગાંકની પેઠે પથ પાળવું તેનાથી અધિક કાંઈ ખાવું નહિ.

૧૩ કાશકેશરી રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, જલખાર ત્રણ ભાગ, સંચલ ચાર ભાગ, મરી પાંચ ભાગ, એ શુદ્ધ લેઈને આદાના રસમાં સારી પેઠે ખસ કરીને આપવાથી પાંચ કારની ઉધરસ તથા પાંચ પ્રકારના શ્વાસ મટે છે.

૧૪ કાશકેશરી રસ—હીંગલોક, મરી, મોચ, ટંકણુખાર, વછનાગ, એને ખીજોરાના રસમાં ઘી મગ જેવડી ગોળા કરવી તે આદાના રસ સાથે આપવી તે. ઉધરસ અને શ્વાસને મટાડે છે.

૧૫ કાલકંટક રસ—હીંગા, પારો, અજરખ, મુવર્ણ, તામ્ર, ગજવેલ, મુંડલોહ, તેની ભરો પાંચ ભાગે કમરુદ્ધિથી લેવી ને તેને ત્રણ દિવસમાં આશ્વ વર્ષની ભાવના આપવી. પછી ત્રણ જાતના માર, પાંચ જાતનું લવણ, એ પણ તેના રસ સમાન મેળવી પછી નગોડના રસમાં ત્રણ દિવસ મસ કરવો. સુકાયા પછી અષ્ટભાંશ વછનાગ અને ટંકણુખાર મેળવી લીંબુના રસમાં એક દિવસ મસ કરવો એને કાલકંટક રસ કહે છે અને તે બધા રોગ ઉપર ચાલે છે; પરંતુ વિશેષ કરી તેનો ઉપયોગ સન્નીપાત ઉપર કરવામાં આવે છે. આદાના રસમાં ડીંગા ધીમાં બે ગુંજ, વાધુ રોગ ઉપર આપવો. નિરચુંડીના મુલતું ચુરણ તથા ભેંશા ગુગળ (ભેંશીયા ગુગળ) એ સમાન લઈ ધી સાથે ખલી તેની એક રૂપિયાભારની ગોળા સાથે આપવો અને તેના ઉપર રિનગ્ધ અને ઉતું અન્ન જમવું એટલે ચાલીસ દિવસમાં સંપૂર્ણ વાત રોગનો નાશ થશે અને આ રસ લેઈઉપર આકાશના મુલનો ઉકાળો ખીવાથી સન્નીપાત મટે છે.

૧૬ કંઘ્યાદ રસ-ધરેણું ત્રીણુ ૩. રા ભાર, તથા શુદ્ધ ખારો ૩. પો ભાર, ગંધક તો. ૧૦ ભાર એને કાયાં ખત કરવાં ને એરંડાના પાનમાં ધાલવાં અને તેને સુરક્તિ (તેતરીસ) સુધી તડકે રાખવું એટલે સુકાઈ જશે. તેને પાણીમાં ખલી ગોળા કરવો ને સંપુટમાં મુકી ગજપુટ ડોઢ મણુ છાણાનો આપવો. સ્વાંગ શીતલ થયે કાઢી તેમાં ત્રણુ રૂપીયાભાર ટંકણુ ટુવારીને નાંખવો, સવા તોલો મરી નાંખવાં અને આદારસની બાવના સાત આપી તેની આદારસથી એક ગુંજની ગોળા વાળવી. તે ગોળા એક ગુંજ સીધવ સાથે ખાવાથી પડાંગ સોળે મટે. જે એક માંસ ખાય તો હલ્લાય નહીં તેવો પડાંગનો સોળે મટે.

૧૭ કંઘ્યાદ રસ-શુદ્ધ ગંધક તોલો ૯ ભાર, ખારો તોલો ૫ ભાર, લોહ સાર ટાંક ૫, તામ્ર ભસ્મ ટાંક ૫, પારો ગંધકની કમ્લી કરવી, પછી એ બન્નેને એ કમ્લીમાં મેળવવાં. પછી ચારેને લોહાના વાસણમાં અગ્નિ ઉપર મુકી પીગળાવવાં. ત્યાર પછી ગાયના છાણુ ઉપર એરંડાનું પાન મુકી તે ઉપર પેણો રસ રેડવો. ઉપર પાન મુકી છાણુ મુકવું. ટાહું થએથી તેને વાટી તેમાં ખીન્નેસાનો રસ ચારેક રૂપિયાભાર લઈ તેના રસમાં ઘુટ્ટી તે રસ તેને પાવો. પી રહે ત્યાં સુધી ઘુટ્ટવું. પછી તેને ચારેક રૂપિયાભાર જખીરી લીંથુનો રસ પીએ ત્યાં સુધી ખસમાં ઘુટ્ટવું. પછી પીંપર, પીંપલીમુળ, અન્યક, ચિત્રક, એનો ઉકાળો કરી તેના પચાસ પુટ દેવા. પછી અમલનેત-સના રસના પચાસ પુટ દેવા. સર્વ સુકાઈ જાય ત્યારે એ સર્વની બરાબર રોકેણો ટંકણુખાર નાંખવો અને ટંકણુખારથી અડધો સંચળ મેળવવો અને તે બધા બરાબર ઠાળાં મરી મેળવવાં. પછી તેને ચણાના ખારના સાત પુટ દેવા અને તેને સારા જપતાથી રાખી મુકવો. તેમાંથી બે માસા લેઈ ઉપર સીધવ મેળવી ગાપની છાશ પીવી તો અછરૂ માત્ર તત્કાળ દૂર થાય અને અતિ ભારે ભોજન કર્યું હોય તોપણ તત્કાળ પચી જાય અને શય, ગોળા, આદરો, બરોળ, ઉદર-રોગ દત્તાદિને આ રસ દૂર કરે છે. જડમાંસ ખાનારાને જૂખ લગાડે છે. પેટપુર ખવરાવી તે ઉપર ચાર વાલ મરી, તથા ખાટી છાશ સાથે આપવાથી પણ તુરત જૂખ લાગે છે તો મંદાગ્નિ મટે તેમાં શું નવાઈ છે? આ કંઘ્યાદરસ મંથાન ભેરવે બહુ માંસ ખાનાર, ને ફરી ભોજનની ઈચ્છા કરનાર એવા શીજ્ઞ દેશના રાગને જતાવ્યો હતો. અગ્નિ પ્રવિભ કરી ગળા ઉપરના વ્યાધિ, કોઠ, આમ, ખબા ઉપરની રચલતા, અનેક વ્યાધિ, વાતચંદી અને ઉન્માદનો નાશ કરે છે.

૧૮ કંઘ્યાદરસ-શુદ્ધ ગંધક ૮ તોલો, પારો, તાંબુ અને ગજવેલ દરેક ચાર ચાર તોલો લેઇને સંવંને લોહાના ઠામમાં એકમેક કરી સુલાપર ધીમી આંચે તેનો રસ થાય એટલે તે રસ છાણુ ઉપર ફેળવું પાન પાથરી તે પર રેડી ઉપર ખીન્નું પાન ફેળવું મુકી તે ઉપર છાણુ મુકવું એટલે તેની પ્રપટ્ટી થશે. તે પ્રપટ્ટીનો જકો કરવો. પંચ કોલના કવાથ શેર એકમાં તેને ઘુટ્ટવો. તે સુકાએથી લીંથુ રસ શેર એકમાં તેને ઘુટ્ટવો. પછી ટંકણુખાર તોલો ૨૦ વીસ તથા સીધવખાર તો. ૧૦ અને કાળાં મરી તોલો ૫૦ નું સુરણુ કરી તેમાં મેળવી ચણાના ખારના ચાર પુટ દેવા એટલે કંઘ્યાદ તૈયાર થશે. માત્ર મંદરથી ત્રીસ ઘઉં ભાર, સીંધાલુણુ તથા છાશ અને સુંક સાથે આપાય છે.

૧૯ કુમુદેન્દ્ર રસ-શોધો ગંધક ટાંક ૫, અમ્લભસ્મ ટાંક ૫, શુદ્ધ પારો ટાંક ૫, હીંગલોઝ ટાંક ૨, મનસીય ટાંક ૨, પ્રથમ પારો ગંધકની કમ્લી કરવી પછી ખાડીના એસડંડું વચગાળ સુરણુ મેળવવું. પછી એ સરવથી અડધી લોહભસ્મ મેળવવી તે ખસમાં સતાવરીના રસના ચોદ પુટ આપી સુકવી રાખવું. પછી રતી બે તથા ત્રણ ભાર સાકરંકે મરીની સાથે પ્રાતઃકાળ-

માં ખાપ તો રાજરોગ, વાયુ પિત્ત કફના રોગો તથા સર્વે તાવને મટાડે છે. અને સતત સેવન કરવાથી વળી પશીત રોગને મટાડે છે.

૨૦ કુંમુદેશ્વર રસ—એક ભાગ શુદ્ધ પારો અને એક ભાગ અણુચીધ્યાં મોતી લેનાં. ગંધક બે ભાગ લેવો. પછી પારો ગંધકની કમળી કરવી. મોતીને આઠ પહોર કાંઈમાં ખસ કરવાં અને બધાને એકત્ર કરી ખસ આઠ પહોર કરી ગોળો કરવો ને સંપુટમાં. સુકી કપડ માટી કરી સુકાવવું. પછી મીઠાના માટલામાં મધ્યમાં સુકવું ને ઉપર કંઈ સુધી મીઠું ભરવું. પછી એક દિવસ તાપ કરવો ને સ્વાગ શીતલ થયે કાઢી કપડછીન કરી રાખવું. આ કુંમુદેશ્વર રસ બે રતી, ખાંડ સાથે ખાવાથી રાજરોગ અને શોષ વિગેરે સર્વે મટે છે.

૨૧ કાલાત્રી રસ—રોધિલો પારો માસા ૧૨, શુદ્ધ ગંધક માસા ૨૦, શુદ્ધ વજનાગ માસા ૧૨, કાળાં મરી માસા ૨૦, પીપર માસા ૪૦, લવંગ માસા ૧૬, ધંતુરાનાં બીજ માસા ૧૩, શુદ્ધ ટંકણ માસા ૨૦, જાયફળ માસા ૨૦, અક્કલકરો માસા ૨૦, ઉપરની દવામાંથી આરાગંધકને ખસ કરી કમળી કરવી. પછી તેમાં સધળાં ઔષધ બારીક વાટી મેળવી ને આઠાના રસમાં ત્રણ દિવસ ખસ કરવો. પછી કેળાંના રસમાં ખસ કર્યા પછી રતી ૧ ની ગોળી બાંધવી. રતી ૧ ની ગોળી ખાપ તો વાયુ ને સત્રીપાત રોગ દૂર કરે છે.

૨૨ કાલાતક રસ—પાર આંગળ લોહાની મુસ કરાવવી, તેમાં ધંતુરો, કકરકંદ, કુંવાર અને લસણ, એ પ્રત્યેકમાં પહોર પહોર વાર સુધી છુટેલો પારો ગોળો કરી પેલી મુસમાં મળવી. ગંધક નગોડના રસમાં છુટી મુસમાં સુકી ઉપર પારો મુકવો અને ઉપર ગંધક સુકી એ મુસડ મોઢું લોહાના પતરાથી બંધ કરવું અને તે મુસને ૩૬ યંત્રમાં પચત કરવી. એ પ્રમાણે આઠ ૧૮ ગંધક છરબ્યાથી તે રસને કાઢી છુટેલો અને મૃગાંકાદિની ઘેટે અનુપાનથી પાંચ શુંજ આપવો તો તેથી હાથ મટે છે.

૨૩ કામેશ્વર રસ—અગ્રક ભરમ, કાયફળ, ઉપલેટ, આસગંધ, ગળો, મેથી, મોચરસ, મોચકોહોળું, મુશળી, ગોખર, કેળનો કંદ, ચતાવર, અજમોદ, અહ, કાળા તલ, ધાણા, જીરમખ, નાગખળા, કચ્છરો, મીઠાળ, જાયફળ, સિંધાવૃણ, બારંગ, કાકડા શીંગી, છરં, શાકજીરં, ચિત્રાંગ, તજ, તમાલખત, એલચી, નાગકેસર, સાટોડી, ગજખીપર, ધરાખ, અરડુસો, કાચાં, એખરો, ચુંકે, મરી, પીપર, હરડાં, બહેડાં, આમળાં અને સીમળાના મૂળની છાલ એ મધાં બરોખર તોલથી લઈ ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી અરધો તોલો હમેશાં શ્રાકવું. અથવા ગોળા કે અવલેહ કરી ઉપ-યોગમાં લેવું અને ઉપર સાકર સહિત કહેલું દૂધ પીવું જેથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે, સ્તંભન કરે છે, સ્ત્રીઓનું મનરંજન કરવા સમર્થ બને છે, ક્ષીણ મનુષ્યને પુષ્ટિ આપે છે, લાયને દૂર કરે છે, અને સંપૂર્ણ રોગોનો નાશ કરે છે. તેમજ ખાંસી, દમ, વ્યતિસાર, મંદાસિ, મસા, સંગ્રહણી પ્રમેહ, શળેખમ, અને લોહીના વિકારોનો નાશ કરે છે. ધાતુને વધારે છે. કવિયોને વાણીવિ-લાસનું બળ આપે છે અને અકાળમૃત્યુ તથા ઘોળાં પળિયાનો વિનાશ કરે છે.

૨૪ કામિનિમલ લંજન રસ—શુદ્ધ પારો અને શુદ્ધ ગંધક બેઢ સમાન લઈ ત્રણ દિવસ લગી કઞ્ઠમારીના રસની અંદર છુટી કાચની શીશીમાં ભરી સંપુટ મુક્ત વાણકા યંત્રમાં ૧ પહોર લગી પકાવવી, ફરી રાત્રી અગધિયાના રસમાં ૧ દિવસ લગી છુટી સુકાયા બાદ સાકર સરે પ્રમાત સમય બે રતિપૂર ખાવામાં આવે અને તે ઉપર ગાયનું દૂધ પીવામાં આવે તો સ્ત્રીઓ ગર્વનો નાશ કરી શકાય છે.

(અપૂર્ણ.)

કુદરતી રોગોપચાર ગ્રંથમાળા.

ઔષધ કિંવા શસ્ત્રપ્રયોગ સિવાય રોગ મટાડવાનું

નવીન શાસ્ત્ર.

કરણ ૧ છું.

આ નવીન શાસ્ત્રનો શોધ કેવી રીતે થયો ?

યુરોપ ખંડના જર્મની દેશમાં રહેનાર લ્યુઈ કુન્હે નામના એક ૨૧ વર્ષના યુવા. ગૃહસ્થની કંઈ વિકારથી પ્રકૃતિ બગડી હતી. પ્રથમ છાતીમાં અતિશય દુઃખાનો થયો હતો અને તે સાથે માથું પણ દુખ્યા કરતું હતું. આ ગૃહસ્થે ત્યાંના ઘણા વિદ્વાન ડૉક્ટરોની દવાઓ પુષ્કળ દિવસ સુધી કરી, છતાં તેનાથી તેને કંઈ પણ ફાયદો થયો નહિ. મળથીજ કુન્હેની ડૉક્ટરો ઉપર વિશેષ શ્રદ્ધા નહોતી, અને જ્યારે તેને પોતાને ડૉક્ટરોનાં ઔષધોથી ફાયદો થયો નહિ ત્યારે તેની શ્રદ્ધા તેમના ઉપરથી બિલકુલ ઉડી ગઈ. કુન્હેએ પોતાના વ્યાધિને માટે પુષ્કળ વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા પણ તેથી લાભ થવાને બદલે તેના દરદમાં વધારો થતો રહ્યો હતો. તેથી ડૉક્ટર લોકો વિના કારણ દવાના રંગડા પાઈ પ્રકૃતિ બગાડે છે એમ તેની ખાત્રી થઈ ગઈ. તે પોતાનાં ઇલાજોને કહેતો હતો કે, “હું, છોકરાઓ, તમે ડૉક્ટરોના નાદે લાગશો નહિ” એમ નિત્ય ચેતવણી આપ્યા કરતો હતો. કુન્હેના વડિલ પણ સારા વૈદ્યની સારવાર નીચેજ જરૂરના કાતથી મરણ પામ્યા હતા. તે કારણથી પ્રયક્ષિત વૈદ્ય પદ્ધતિને આધારે આજનાર ડૉક્ટરો ઉપરથી કુન્હેની શ્રદ્ધા ઉડી ગઈ હતી. અને આગળ આજનાં ડૉક્ટરોનાં ઔષધોથી ખરે કંઈ ફાયદો થતો નથી એમ તેની પક્ટી ખાત્રી થઈ. આ વખતે જર્મનીમાં “નેચર ક્યુર” અથવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા નામની એક નવીન વિદ્યા નિકળી હતી. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરનારાઓમાં મેલરઝર નામનો ચિકિત્સક સર્વોપરી ગણાતો હતો. અને આ મંડળની વારંવાર સભાઓ થતી હતી. અને તેમાંની એક સભામાં કુન્હે પણ ગયો. પોતાને છાતીમાં શ્વળ આવતું હતું, તેને માટે તમારી પદ્ધતિમાં કાંઈ ઉપાય છે કે નહિ એમ કુન્હેએ તે સભાસદો પૈકીના એકને ધીમે રહીને પુછ્યું. ધીમે રહીને પુછવાનું કારણ એ કે તે વખતે કુન્હેની પ્રકૃતિ છેક બગડી ગયેલી હતી, અને તેનું મગજ પણ નમળું પડી ગયું હતું, તેથી એવા મોટા મંડળમાં ગેરે સાદે બોલવાની તેની કિંમત ચાલી નહિ. તે સભામાંથી એક ગૃહસ્થે કુન્હેને કંઈ ઉપાય બતાવ્યો. તે ઉપાયથી તેને સારો ફાયદો થયો. બે ચાર વર્ષ પછી એટલે ઇ. સ. ૧૮૬૮ માં તેના ભાઈની તખ્તીયત કેષ્ઠ વ્યાધિથી અતિશય બગડી. તેને જે રોગ થયો હતો તેના ઉપર ઉપચાર કરવા જેટલો કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યામાં સુધારો વધારો તે વખતે થયેલો નહોતો. પરંતુ થીઓડોર હેન નામનો નૈસર્ગિક ઉપચારક ઘણા બધાંકર રોગો મટાડી ચક્રે છે, એમ તેના સાંબળવામાં આવ્યાથી તેની સલાહ લેવા જવાને તેણે હાથ કર્યો. અને માત્ર ચોડાંક અઢવાડીયામાં પોતાની તખ્તીયત ધણીજ સુધારીને પાછો આવ્યો.

*આ વિષય ઉપર અર્ધા અવાવવા માટે સભાઓ આપણા દેશમાં પણ ક્યારે થવા લાગશે ?

કુંહેની તખીયતને કેટલાક વખત સુધી કુદરતી ઉપચારથી સારો ફાયદો થયેલો જણાયો હતો પરંતુ ફરીથી તેની તખીયત પૂર્વ સ્થિતિપર આવી હતી અને યોગ દિવસ પછી તો ખીલકુલ ખગડી ગઈ હતી. તેના દરદની વેદના એટલી તો અસર થઈ પડી હતી કે છવવું તેને બહુજ કંટાળા ભરેલું લાગતું હતું. તેના વંશમાં પરંપરાથી ઉતરતો આવેલો જરૂરના વ્રજુનો રોગ તેને લાગુ પડ્યો, અને ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ ખવાઈ ગયો હતો. મગજ અને મજ્જાતંતુ પણ એટલાં ખગડ્યાં હતાં કે રહેજ કારણ મળતાં તેને અતિશય ત્રાસ થતો હતો. આવી વખતે મગજ શાન્ત કરવાને, બહારની ખુદી, ચંડી અને સ્વચ્છ હવામાં ફર્યા સિવાય બીજો ઉપાય નહોતો. રાત્રે ઉંઘ તો તેને સુદલ આવતી નહોતી, જેથી કામ ધંધો કરવાની તેને જિલકુલ રુચિ થતી નહિ. “માફ શરીર હજીપુષ્ટ અને મારા ગાલ ગુલાબી રંગના લોકોને દેખાતા હતા, છતાં પણ મને જે અસર વેદના થતી હતી તે લોકોની કલ્પનામાં પણ આવી શકે તેમ નહોતું.” એ પ્રમાણે કુંહે પોતાની તે વખતની સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં લખે છે. પરંતુ ક્ષણ માત્ર આરામ સિવાય કાયમ ટકનારો એવો ફાયદો તેની પ્રકૃતિને હંધે પણ થયો નહોતો.

કુંહેને બાળપણથી સઘિ સૌંદર્ય નિહાળવાનો બહુજ શોખ હતો. વનસ્પતિ અને પ્રાણી-ઓનું પોપણ કેવી રીતે થાય છે, તેમનું આરોગ્ય શી રીતે જળવાઈ રહે છે, કયાં કારણથી વૃક્ષો અને પ્રાણીઓ નિરોગી અને જળવાન રહે છે, પ્રાણીઓને રોગ થયા છતાં તેઓ કેવી રીતે વર્તે છે, અને તેમના વ્યાધિ આપોઆપ શી રીતે મટે છે, ઇત્યાદિ બાબતોનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી કુંહેને જે અનુભવ થયો હતો તે ઉપર કલ્પના ચલાવીને તેણે રોગનું કારણ શું હશે, અને તે કેવી રીતે મારાડી શકાય, એ અંગધી તેણે હંધક અનુમાનો કાઢ્યાં. તે અનુમાનોના ખરાપણની ખાતરી થવા માટે તે અનુમાનો પ્રમાણે તેણે પોતાની જાત ઉપર પ્રયોગો કરવા માંડ્યા. એ પ્રયોગોથી જે હુસાધ્ય રોગ તેને થયો હતો તે દિનપર દિન મટતો ગયો. કેટલાક વખત પછી તે તદ્દન સારો થઈ ગયો. પોતાને જે અનુભવ મળ્યો તે હંધ “કાગનું બેસવું અને તાડતું બાગવું” એના જેવો હતો, કે પોતાનાં અનુમાન અને સિદ્ધાંત પ્રમાણે હોના, એ જોવાને માટે કુંહેએ એજ સિદ્ધાંતને અનુસરીને બીજા રોગીઓ ઉપર પ્રયોગ કરી જોયા. તે રોગીઓને પણ પોતાના ઉપાયથી ફાયદો થવાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ પછી પોતે શોધી કાઢેલાં તત્વ માટે અને ઉપાયો વિષે કુંહેની સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ.

પોતાની પૂર્ણ ખાતરી થયા પછી બીજા વંદો પણ એ ઉપાયોનો અનુભવ લેઈ જુએ તેટલા માટે કુંહેએ પોતાના સિદ્ધાંત તેમને સમજાવ્યા અને જે ઉપાયોથી પોતે સાજો થયો અને બીજાં એને રોગમુક્ત કર્યા તે ઉપાયનાં સાધનો તેણે બીજા વંદોને બતાવ્યાં. પરંતુ તે વંદોએ તેના કહેવા તરફ ખીલકુલ ધ્યાન આપ્યું નહિ, તેમજ તેનો અનુભવ પણ લેઈ જોયો નહિ. સર્વ લોકોનો જેના ઉપર વિશ્વાસ હોય એવી પરંપરાથી ચાલતી આવેલી બાબત વિરૂદ્ધ બોલનાર કિંવા હંધ નવીન વાત પ્રચારમાં લાવનાર કોઈ નિકળે નો તેનું કોઈ સાંભળે નહિ પણ ઉલટા તેની મશ્કરી કરે એ સ્થિતિ સર્વ ઠેકાણે ચાલે છે. એટલે કુંહેના સંબંધમાં પણ એમજ અને એમાં કોઈ આશ્ચર્ય સરખું નહોતું. સર્ચમાં ધાયાં છે અને તે પોતાની આસપાસ ફરે છે એવું કહેનાર ગેલિલિયો, પૃથ્વી અને બીજા બધા ગ્રહ સર્ચની આસપાસ ફરે છે એવું કહેનાર કોપરનિકસ, વરાળથી ગાડીઓ ચલાવી શકાશે એવું કહેનાર સ્ટીફનસન, અને હોમીયોપથી નામક ઉપચાર શાસ્ત્રના ઉપાદક હાનેમાન, એ સર્વનું કહેવાનું લોકોએ પ્રથમ હસી કાઢ્યું હતું અને તેમને ગાંડા

દરાવ્યા હતા. આવા મહાન પુરુષોની જો આ દશા થઈ હતી તો પછી કુન્હેના કથન તરફ ઠાકરો લક્ષ આપે નહિ એમાં શી નવાઈ ?

લોકોને પોતાના સિદ્ધાંત સમજાવીને કલાથી, અથવા પોતાના રોગોથી મિત્ર અને ઓળખીતા લોકોને પોને આરામ કર્યો છે એવું લોકોને કલાથી પોતાના સિદ્ધાંત અને ઉપાયોનો લોકોમાં પ્રચાર થનાર નથી, એવી કુન્હેની ખાતરી થયા પછી પોતાની ચિકિત્સાપદ્ધતિ સંબંધી લોકોના મનમાં વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવા માટે સાંવર્ગનિક દવાખાતું કાઢવાનો કુન્હેએ નિશ્ચય કર્યો. એને માટે કુન્હેને ઘણી શુચિયજીમાં પડવું પડ્યું, કારણ આ કામને માટે ચોરીસ વર્ષથી ચાલતું પોતાનું કારખાતું છોડી દેવું પડે અને પૈસાનું નુકસાન પણ બહારી લેવું પડે. તેમાં વળી જો નવું દવાખાતું બનાવવાનું આવડે તો ઠીક, નહિ તો વિના કારણ પૈસાના પૈસા ખોલને ઉપર ફરજતો બહારી લેવો પડશે એ વિચારમાં શુચિયાઈને નવું કામ હાથમાં લેવા કુન્હેની હિમ્મત ચાલી શકતી નહોતી. ખેંચતાણ થતાં છેવટે સહજુદિ અને ધૈર્યનો જય થયો. અને તારીખ ૧૦ મી ઑક્ટોબર સન ૧૮૮૩ ને દિવસે ઠાકર કુન્હેએ પોતાની પ્રયોગશાળા સ્થાપન કરી.

કુન્હેના મનમાં જે ભય હતો તે ખરો પડવાનાં ચિન્હ શરૂઆતમાં જણાવા લાગ્યાં. કેટલાક રોગીઓના અસાધ્ય રોગ જોઈ કુન્હેએ યોગ્ય વખતમાં મટાડવા તોપણ પહેલાં કેટલાંક વર્ષ સુધી દરદીઓની સખ્યા એટલી યોડી હતી કે દરદીઓ આવતાજ નહિ એમ કહીએ તો ચાલે, પણ પાછળથી ધીમે ધીમે દરદીઓ આવવા લાગ્યા. એમાંના ઘણા ખરા શરૂઆતમાં આપસ્તમનને માટેજ આવતા. પણ વખત જતો ગયો તેમ તેમ બીજા ઉપચારોને માટે પણ રોગીઓ આવવા લાગ્યા. આ આવનારા રોગીઓમાં આસપાસનાં શહેરોમાંથી આવનારા રોગીઓનીજ સખ્યા વધારે હતી. જે જે રોગીઓ સારા થઈને ગયા તે તે કુન્હેની ઉપચાર વિધિની બોલતી ચાલતી જાહેર ખબર થયી. અને તેમના કહેવા ઉપરથી ઘણા નવા દરદીઓ આવવા લાગ્યા. આ પ્રભાણે ધીમે ધીમે કુન્હેની ઉપચારવિધિની કીર્તિ ચારે તરફ પ્રસરવા લાગી.

પોતે શોધી કાઢેલા ઉપાયના ઉપયોગીપણાનો અનુભવ કુન્હેને વખતો વખત મળતો ગયો. પોતાના ઉપાયથી તેણે પોતાની પ્રકૃતિ એટલી સુધારી કે પોતે સ્થાપન કરેલી પ્રયોગશાળાનું સર્વ કામ કરવાની શક્તિ તેનામાં આવી. ઘણા વિચાર કરીને તેણે ઉપચારના (સીટ્ઝ આથ)ની નવી પદ્ધતિ શોધી કાઢી હતી એથી એની તબીબતની વિશેષ સુધારણા થઈ. કુન્હે કહે છે કે આ નવા શોધી કાઢેલા ઉપચાર સ્નાનનો ઉપાય એટલો ઉત્તમ છે કે, કોઈ પણ રોગ આ ઉપાયથી સારો થવોજ જોઈએ. માત્ર આ ઉપાયથી પ્રત્યેક રોગીને સારો કરી શકારો એમ કહી શકાતું નથી, કારણ જ્યારે ઔષધોના સતત ઉપયોગથી દરદીનું આખું શરીર વિપર્યય થઈ જઈને શરીરનું સાધારણ જીવનચર્યા (Vitality) નષ્ટ થઈ ગયું હોય, ત્યારે આ ઉપાયથી જો કે સાધારણ ફાયદો થાય, પરંતુ તેનો રોગ સંપૂર્ણ રીતે ખરે અને દરદી જ્યે એવું ખાતરીથી કહી શકાતું નથી.

કુન્હે ઉપર એક એવો આક્ષેપ કરવામાં આવે છે કે તેણે વૈદ્ય ઠાકરોને આવર્યક શારીર શાસ્ત્ર, વનસ્પતિશુદ્ધિશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર વિગેરે શાસ્ત્રોનું કોઈ વિશ્વવિદ્યાલયમાં શિક્ષણ મેળવ્યું નથી તેથી વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધી તેનો અભિપ્રાય અને ચિકિત્સા વિધેના તેના સિદ્ધાંતો તથા ઉપાય બનાવવા ખરા હોવાનો સંભવ નથી. આ આક્ષેપમાં વધારે મહત્ત્વ નથી એવું કોઈ પણ વિચારશીલ અનુભવે લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પોતાના શોધો અથવા નવીન યુક્તિઓથી જેમણે મનુષ્ય જાતીનું દિવ્ય કર્યું છે એવા મહાજનોમાં એવા ઘણા છે કે જેમણે તે તે શાસ્ત્રોનો કોઈ

વિશ્વવિદ્યાલયમાં કે ગુરુ પાસે યથાવિધિ અભ્યાસ કર્યો ન હોય અને (પહેલાં) જન્મને લોકો વિદ્યા-
તોમાં ગણતા ન હોય. પાણીના જુદી જુદી રીતે ઉપચાર કરીને રોગ મટાડવાની નવી પદ્ધતિ પહેલ
વહેલી શોધી કહાડનાર પ્રીસનીઝ એ કેવળ ખેડૂત હતો. તેજ પ્રમાણે ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં સુધારણા
કરીને રોગ મટાડવાની નવી અને જુની પદ્ધતિ કરતાં શ્રેષ્ઠ એવી પદ્ધતિ શોધી કાઢનારા
આમાંનો સ્કૅપ એ પહેલાં એક વૈતરો હતો. ફ્રેન્ક (જે. એચ. રૉસે) એ પહેલાં એક ધર્મશાસ્ત્રી
હતો. અને થિઓડોર હુન એ પહેલાં ઔષધો તૈયાર કરીને વેચવાનો ધંધો કરતો હતો,

પ્રકરણ ૨ જી.

આ નવીન શાસ્ત્રનું મહત્વ.

હવે આપણે પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ કેવા પ્રકારની છે, અને તેના ગુણ દોષ શા છે, એ
સંબંધી વિચાર કરીએ, અને પછી એ પદ્ધતિની કુન્હેની પદ્ધતિ સાથે તુલના કરીએ.

આપણા આર્ય વૈદ્યકમાં તેમજ ઇંગ્રેજ વૈદ્યકમાં હજારો રોગો માન્યા છે, અને તે રોગોપર
જુદાં જુદાં ઔષધો ખતાવ્યાં છે. રોગની પરીક્ષા કરવાના અનેક પ્રકાર છે. મૂત્ર પરીક્ષા, નાડી
પરીક્ષા, જીભા પરિક્ષા, વિગેરે અનેક પરીક્ષા આપણા આર્ય વૈદ્યકમાં ખતાવેલી છે. અંગ્રેજ વૈદ્યક-
માં આ પરીક્ષાઓ, અને તે પરીક્ષાઓ કરવા માટે અનેક પ્રકારનાં પત્રો હોવા ઉપરાંત શરીરની
અંદરના અવયવો કઈ સ્થિતિમાં છે, એ સમજવા માટે અપારદર્શક પદાર્થોની આરપાર ખતાવનાર
"રોન્ટજન અથવા એક્સ રે" નામનાં કિરણોનો હવે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે ! આટલાં બધાં
સાધનો હોવા છતાં પણ રોગની બરાબર પરીક્ષા થતી નથી. રોગનું નામ નક્કી થવા છતાં પણ
ધણીવાર રોગનું કારણ બરાબર સમજાતું નથી. અને ખરૂં કારણ સમજાય તોએ રોગ મૂળમાંથી
નષ્ટ કરવાનું સામર્થ્ય ઔષધોમાં હોતું નથી. ઔષધોથી ફક્ત રોગનાં ઉપરનાં ચિન્હો દૂષાદ્ધ જાય
છે. અને રોગનાં ઉપરનાં ચિન્હ નષ્ટ થાય એટલે લોકો રોગ મટી ગયેલો માને છે. પરંતુ ખરી
રીતે જોતાં તો રોગનું મૂળ કારણ શરીરમાં જોતું ને તેવું રહે છે. હાલની ચિકિત્સા કરવાની પદ્ધતિથી
શરીરમાંના રોગોનું મૂળ કારણ નાશ પામતું નથી, ને તેથી તેજ રોગ ફરી મોડો વહેલો
ઉપડી આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્પષ્ટજ છે કે જાડને મૂળમાંથી ખોદી ન નાંખતાં તેનાં માન
કાળાંજ કાપી નાંખ્યા હોય તો તે ફરીથી ટુટી નિકળે છે.

ધણા કાળથી ચાલતી આવેલી આ જુની પદ્ધતિમાં બીજું એક એવું બને છે કે, એક રો-
ગી પાંચ તખીઓ પાસે જાય તો તે દરેક તખીજ તેને જુદો જુદો રોગ થયાતું કહે છે. રોગ
વિષે જો બે તખીઓ એક મત થાય તો ઔષધોના સંબંધમાં તેમના વચ્ચે મત ભેદ પડવાનોજ;
પણ દરેક તખીજ પોતાની પરીક્ષા બરાબર છે, અને પોતાનું ખતાવેલુંજ ઔષધ ખરૂં છે, એમ
કહ્યા કરવાનો.

જુના ઇંગ્રેજ (અલ્બોર્ધીક) વૈદ્યોની પરીક્ષામાં બીજી એક એ ખામી છે કે ચાંદાં, કશ્કાય,
કંઠમાળ વિગેરે રોગ વિશેષ વધી જાય ત્યો સુધી તેમના જાણ્યામાં આવતા નથી. વાસ્તવિક રીતે
જોતાં રોગનો આરંભ ચતાંજ આપણને તેની ખબર પડવી જોઈએ. કારણ તેથી કરીને આપણાથી
તરત ઉપાય કરી શકાય. રોગ વધી જતા પહેલાં ઉપાય કરવામાં આવે તો રોગ જરૂરી નાશ પામે
છે એ વાત સર્વ કાઈ જાણે છે. શરીરમાં રોગનો આરંભ થવા છતાં ડોક્ટરોથી તેની વેળાસર

પરીક્ષા થઈ શકતી નથી એ માટે કુન્દે કહે છે કે, જેમને ડૉક્ટરોએ “ તમારું કાળજી અને દેહસાં તદ્દન સારાં છે, તમને કંઈ રોગ થયો નથી ” એવું કહ્યું હતું એવા ઘણા રોગીઓ મારી પાસે આવ્યા પછી અને જણાઈ આવ્યું કે તેમનાં દેહસાં બગડવાનો આરંભ થયો હતો. કોઈ કોઈ વાર વધુ અથવા ગાંઠ થવાથી ડૉક્ટરોના મતે સત્ક્રિયા કરવાની આવશ્યકતા હોય છે, તોપણ એવી વખતે તેઓ કહે છે કે “ હજુ ગાંઠ પાડી નથી, તમારે હજુ થોડો વખત વાટ જોવી જોઈએ, હાલ તમારા દરદનો કાંઈ ધ્યાન યર્થ શકે તેમ નથી. ” રોગ પુરેપુરો બહાર નિકળે ત્યાં સુધી, અથવા પાકે ત્યાં સુધી વાટ જોતાં જોતાં રોગીને કંઈ પ્રાણ આવે છે. રોગી ગિ-આરો રોગથી યમયાતના શોસતો હોય છે. પણ રોગ પરિપક્વ ન થવાને લીધે ડૉક્ટર સાહેબના હાથ લુલા પડેલા હોય છે. રોગ યતી વખતે જ તે જાણવાનું સામર્થ્ય જુના વૈદકમાં ન હોવાથી પ્રથમ અવસ્થામાં ઉપાય કરવાથી તે મટાડવાનું જે સહજ બની શકે એવું હોય છે, તે લાભ જુના વૈદકથી લેઈ શકાતો નથી. શરીરને વધારે તાસ થવા જેટલો રોગ જ્યારે બળવાન થાય ત્યારે જ તેમને સમજણ પડે છે. જુના વૈદકમાં શું આ દોષ નથી ? જ્ઞાનતંત્રનાં દરદનો જ્યારે પ્રથમ આરંભ થાય છે ત્યારે તે ડૉક્ટરોને પરીક્ષા કરતાં જણાઈ આવતો નથી, એટલું જ નહિ પણ, રોગ થવા પછી કેટલાક દિવસ થઈ જાય તોપણ તેમનાથી જલ્દી પરીક્ષા કરી શકાતી નથી. જ્યારે રોગ જુનો થાય, અને અતિવ્યથા વિકાપ પામી હમેશાં માથું ડુબવું, વિગેરે જ્ઞાનતંત્રના ખીજા વિકાર ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ડૉક્ટર સાહેબના લક્ષમાં આવે છે કે જ્ઞાન તંત્રોમાં કોઈ વિકાર થયો છે.

ઉપરની હકીકતની સત્યતા સિદ્ધ કરવા માટે ડૉક્ટર કુન્દેએ પોતાના અનુભવનું એક ઉદાહરણ આપ્યું છે. તે કહે છે કે, “ એક લરકરી આધકારી દવા કરાવવા માટે મારી પાસે આવ્યો. તેના જ્ઞાનતંત્ર છેક બગડી ગયા હતા. પોતાના જ્ઞાનતંત્રમાં વિકાર થયો છે એ પોતાની માનસિક અસ્વસ્થતાનું ખરું કારણ છે એવી તેની પક્ષી ખાત્રી હતી. તે કારણ બતાવીને રજા મેળવવા માટે સર્ટિફિકેટ લેવા તે પથ્થરુના ડૉક્ટર પાસે ગયો. પણ ડૉક્ટરે તેને સર્ટિફિકેટ અથવા પ્રમાણપત્ર આપ્યું નહિ. ડૉક્ટરનું કહેવું એવું હતું કે તેને કાંઈ થયું નથી. ફક્ત તેને બરાબર પાચન થતું નથી, જેના પરિણામે તેનું મન અસ્વસ્થ રહે છે, અને તેથી તેને જ્ઞાનતંત્રના રોગની ભ્રાન્તિ થઈ છે. મહા મહેનતે પ્રમાણપત્ર (સર્ટિફિકેટ) મેળવીને તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તેના પર હમેશા મુજબ ઉપચાર કર્યો, અને તેમાં મને યશ મળ્યો. ”

અહિં સુધી જુના વૈદક સંબંધી વિચાર કર્યો, હવે આપણે “ હોમીયોપેથી ” સંબંધી વિચાર કરીએ.

બિના કારણ ઝેરી અને અંધાતી દવાઓ ગળામાં રેડીને રોગ મટાડવાનો ઘડો કરનારી જુના વૈદકની પદ્ધતિ કરતાં “ હોમીયોપેથી ” વધી રીતે સારી છે. આ પદ્ધતિમાં દવાનું પ્રમાણ એટલું સૂક્ષ્મ હોય છે કે દવાઓમાં કયાં કયાં તત્ત્વો મળેલાં છે, એ રસાયન શાસ્ત્રીઓથી પણ સમજી શકાતું નથી. રોગીના આહાર સંબંધી “ હોમીયોપેથી ” ના જે નિયમ છે તે કુન્દેના “ નવીન ચિકિત્સા શાસ્ત્ર ” ને સંમત છે. પરંતુ ક્યો આહાર વધારે ક્ષાયદાકારક છે, એ વિષે “ હોમીયોપેથી ” માં નક્કી નીયમ કરેલો નથી. અને તે પદ્ધતિ પ્રમાણે અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપેલી દવા પણ કોઈ કોઈ વાર શરીરપર અનિષ્ટ પરિણામ લાવે છે. એ આ પદ્ધતિનો દોષ છે, એમ કુન્દે કહે છે.

હોમીયોપથીની ઘણી જાળતો જુના વૈદ્યકનેજ અનુસરતી છે. ફક્ત દવા આપવાની “હોમીયોપથી” ની પદ્ધતિ જુદી છે. દવા ઘણા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપીએ તો તેનો વધારે ફાયદો થાય છે એ નવો શોધ હોમીયોપથીએ કર્યો છે. જે પ્રમાણે પાણીની વરાળ કરીને તેને સૂક્ષ્મ રૂપ આપીએ તો તેનાવડે મોટાં મોટાં યંત્રો ચલાવી શકાય છે, પરંતુ એ શક્તિ સ્થૂળ પાણીમાં હોતી નથી, તેજ પ્રમાણે દવાઓ સૂક્ષ્મ પ્રમાણથી આપીએ તો તેના વડે નુકસાન ન થતાં ફાયદો જરૂરી થાય છે, એવો હોમીયોપથીનો સિદ્ધાંત છે. ઔષધ આપવાના કામમાં જૂના વૈદ્યકના ફેટલાક હોય કમી કરીને હોમીયોપથીએ સુધારણા કરી છે, એમ કહેવાને કાંઈ અડચણ નથી. પરંતુ રોગના નિદાન સંબંધી જોઈએ તો “હોમીયો પથી” જુના વૈદ્યકથી પણ ઉતરતી છે, એમ કહેવું પડે છે. કારણ જૂના વૈદ્યક પ્રમાણે એમાં હજારો રોગ માન્યા છે, અને તે દરેક રોગ પર અનેક ઔષધો છે. વળી તે રોગનાં સર્વ લક્ષણો જોઈને તે પ્રમાણે ઔષધ અપાય તોજ ઔષધનો શુભ લાગે છે નહિ તો સર્વ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે. આ સિવાય રોગનાં સર્વ લક્ષણો જોઈને તેને જે ઔષધ લાગુ પડે તેજ ઔષધોનું વ્યાજગી તેટલુંજ પાણીનું મિશ્રણ (ડીલ્યુશન) તૈયાર કરવું એ કામ એટલું ભાંજગડું અને કઠણ છે કે તે કામ કરનારને પોતાના કામમાં પૂર્ણતા મેળવવા માટે ઘણી માથાદાડ અને અતિશય મહેનત કરવી પડે છે. ઘણાઓને હાથે તેનો કામ ન ચલાવી તેમનું જ્ઞાન અપૂર્ણ રહે છે. અને મિથ્યાસ ભોગા લોકોને વિના કારણ ફસાવવાનું તેમને પાપ લાગે છે.

રોગ મટાડવાની બીજી પદ્ધતિ “હેરમેરિઝમ” છે. હેરમેરિઝમથી રોગ મટાડવાનો પુરો અભ્યાસ કર્યો હોય એવો કોઈ ડોક્ટર આપણા તરફ જણાતો નથી. પરંતુ ફ્રાન્સ, અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં “પ્રાજુવિનિમય” કે હેરમેરિઝમથી રોગ મટાડવાનાં રપતંત્ર દવાખાનાં છે. જુની વૈદ્યક પદ્ધતિ અને “હોમીયોપથી” કરતાં હેરમેરિઝમમાં એ સુધારણા છે કે તેને રોગ શું છે, એ પારખવાની જરૂર પડતી નથી. કારણ સર્વ રોગો ઉપર તેનો એકજ ઉપાય છે. તે ઉપાય એજ કે ઉપચારકે પોતાના શરીરમાંની બીજાની રોગીના શરીરમાં દાખલ કરવી. આ પદ્ધતિમાં એક ખામી એ છે કે એના પ્રયોગ સર્વ રોગીઓ ઉપર લાગુ પડતા નથી. સેંકડે હસ રોગીઓ ઉપર એ પ્રયોગોનું સાકું પરિણામ આવે છે, અને બાકીનાં તેજુ ઉપર વધતું એટલું પરિણામ થાય છે. “હેરમેરિઝમ” કરનારા વિદ્યાવકની વિદ્યુત શક્તિનો રોગી ઉપર પૂર્ણ અમલ એસે તો તરત શુભ પડે છે. પણ એવું ઘણી વખત જનનું નથી.

પહેલી બે પદ્ધતિઓ કરતાં આ ત્રીજી પદ્ધતિ એક જાળતમાં સારી છે, તે એ કે આ પદ્ધતિમાં હજારો રોગની ભાંજગડ નથી. કારણ રોગોની સખ્યા વધારે હોય તો તે પ્રમાણે તેનાં ઔષધો પણ જુદી જુદી જાતનાં વધારે જોઈએ, અને તેમાંથી રોગને લાગુ પડતું ઔષધ ન હોય તો ભૂલ થવાનો અને દરદીને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. “હેરમેરિઝમ” અથવા પ્રાજુવિનિમયમાં એકજ ઉપચાર હોવાથી ઔષધોની ભૂલચૂક થવાની ભાંજગડ રહેતી નથી.

જે નવીન પદ્ધતિ વિષે અહિં વિવેચન કરવાનું છે, તે પદ્ધતિમાં કરી ભાંજગડ નથી. સર્વ રોગોનું કારણ એક છે અને આપણને જે અનેક પ્રકારના રોગ જણાય છે તે સર્વ એકજ રોગનાં જાદાં જૂદાં રૂપ છે, એ આ પદ્ધતિનું મૂળતત્ત્વ છે. જે પ્રમાણે અલ્લ એક છે, પરંતુ ઉપાધિ બેદથી અનેક રૂપે દેખાય છે તે પ્રમાણેજ સર્વ રોગની સ્થિતિ છે. અને જે પ્રમાણે કુદ્દેએ સર્વ રોગોનું આદિ કારણ એવો એકજ મૂળ રોગ માન્યો છે, તે પ્રમાણે સર્વ રોગોપર તેનું ઔષધ

પણ એકજ છે. એ ઔષધ પાણી છે. આ સિવાય સ્થિતિ જીવ માત્રને આરોગ્ય રાખવાના કારણરૂપ હવા, અન્નવાળું, સૂર્ય પ્રકાશ, વિગેરે જે સાધનો છે તે સાધનોનો આ પદ્ધતિમાં વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. “મુખ્ય પરીક્ષા શાસ્ત્ર”નો ઠા. કુહેએ જે ગ્રંથ લખ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે-તો, તે શાસ્ત્રની મદદથી આ પદ્ધતિએ રોગ ઘણા જલ્દી મટાડી શકાય છે. આ પદ્ધતિની ખીછ ખૂબી એ છે કે, ખીછ પદ્ધતિએ પ્રમાણે રોગ સંપૂર્ણ જઠાર જણાઈ આવે ત્યાં સુધી ઉપચાર કરવાને માટે વાટ જોતા એસવાની જરૂર પડતી નથી. શરીરમાં રોગનો પગ પેસારો થયો કે તરત તે મુખ્યર્થપરથી જણાઈ આવે છે. મુખ્યપરીક્ષાને અભાવે કદાચ રોગ ઝોળા-ખાઈ આવે નહિ તોપણ સર્વ રોગોપર એકજ ઉપાય હોવાથી ઉપાયની યોજના કરતાં કંઈ અપાય થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાંના રોગમાં ખીજ શરીરમાંથી સમૂળાં નિકળી જાય છે. ડોક્ટરોની વિદ્યા પ્રમાણે રોગ સમજાઈ આવે ત્યાં સુધી તેને ખળવાન થવા દેખેને દુઃસ્વાધ્ય થતા સુધી વાટ જોતા એસવું પડતું નથી. વધારે ખૂબીની વાત એ છે કે રોગીને પોતાને રોગ થયો છે એવું જણાતા પહેલાં મુખ્ય પરિક્ષા શાસ્ત્રની મદદથી ઉપચાર કરનાર રોગ ઝોળાખી શકે છે, અને તેનો ઉપાય કરી શકે છે. મુખ્ય પરીક્ષા શાસ્ત્રનું આપણને જ્ઞાન હોય તો રોગમાં લક્ષણો કેવાં હોય છે, રોગ કયા ભાગમાં થયો છે, વિગેરે કંઈ પુછવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. ફક્ત ચહેરો, અને ગળું જેવાથી ચિકિત્સાને માટે જરૂરની લગભગ સર્વ વાતોનું જ્ઞાન થાય છે. વૈદ્યોની પેટે નાડી જોવી પડતી નથી, ડોક્ટરોની પેટે નળી (સ્કેપ્યારોપ) ની જરૂર નહેતી નથી, તેમજ ગમે ત્યાં જઈને રોગની પરીક્ષા કરવા માટે ભારાખંધ હથીઆરો પણ સાથે ફેરવવાં પડતાં નથી. અવશોકન કરવા માટે માત્ર આંખ સંગાથે લેઇ જવી જોઇએ એટલે પરીક્ષા કરવા માટે ખીજ કશાની જરૂર રહે નહિ. સ્ત્રીઓના રોગમાં ડોક્ટરો પાસે દવા લેવા જતાં તેમને મળ્યાં છોડી પોતાનો દેહ બતાવવો પડે છે. તેમ ન કરે તો રોગની બરાબર પરીક્ષા થાય નહિ, અને કેટલીક—લગભગ સર્વ હિંદુ સ્ત્રીઓને—પોતાના સુહાવચ્ચે બતાવવા એ તેમને મરણ કરતાં પણ વધારે ખરાબ લાગે છે. આ નવી પદ્ધતિમાં એવી કશી પીડા હોતી નથી. ફક્ત ચહેરો જોઇનેજ રોગની પરીક્ષા થાય છે. એટલે સ્ત્રીઓને માટે આ પદ્ધતિ એક આદ્યવીરૂપ છે એમ કહીયે તો તે ખોટું નથી. આ પદ્ધતિની ખીછ એક જણુરા જેવી ખાખત એ છે કે તેના સર્વ ઉપાય સહેલા અને ચોડા ખર્ચમાં થતા હોવાથી હરકોઈ માણસ તેનો લાભ લેઈ શકે તેમ છે.

હવે આપણે મુખ્ય નિયમ તરફ વળીએ:—

પોતાની પ્રકૃતિ નિરોગ છે કે નહિ, એ ઘણાજ ચોડા લોકો સમજે છે. કારણ નિરોગી હોવાનું લક્ષણ શું છે એ ઘણાઓને ખબર હોતું નથી. એક જણ કહે છે કે “મારું શરીર તદ્દન નિરોગી છે. માત્ર થોડાક વાયુનો વિકાર છે. ખીજે કહે છે કે “મારા ફક્ત ગાંતતંતુ જરા બગડ્યા છે. અને તેથી કોઈ વાર મગજનો ત્રાસ થાય છે, નહિ તો મારી તખીયત પૂર્ણ નિરોગી છે.” આ પ્રમાણે બોલનારા લોકોને એમ લાગતું જણાય છે કે, જેમનો એક ખીજ સાથે સંપર્ક ન હોય, અથવા જેનો એક ખીજ ઉપર પરિણામ થતો ન હોય એવા જુદા જુદા ભાગ અથવા અવયવો મળીને શરીર બનેલું છે. જુની વૈદ્ય પદ્ધતિઓનો પણ એવોજ મત હોય એમ લાગે છે. કારણ કોઈ અવયવ અથવા શરીરના એક ભાગને રોગ થયો હોય તો વૈદ્ય ડોક્ટરો ખીજ અવયવ કે સર્વ શરીરની અવસ્થાનો વિચાર ન કરતાં ફક્ત તેટલા ભાગ પુરતોજ ઔષધોપચાર કરે છે. એમ કરવું તદ્દન બૂઝબરેલું છે. જુદા જુદા જે અવયવ મળીને આપણું શરીર થયું છે

તેના એક બીજા સાથે એટલો નિકટ સંબંધ છે અને તે એવું એકરૂપ છે કે શરીરના એક ભાગમાં, અથવા એક ઇન્દ્રિયને રોગ થતાં આખા શરીરપર—સર્વ ઇન્દ્રિયોપર—તેનું પરિણામ થવુંજ નોંધ્યે. આમ જનવું તદ્દન સ્વાભાવિક છે, એ વાત હર કોઈ સમજી શકશે. દાખલા તરીકે આપણી દાઢમાં જો સણુકો આવતો હોય તો આપણને અનુપાણી રૂચતાં નથી. તેજ પ્રમાણે આપણા કોઈ નખમાં જો એકાદ ફાંસ વાગે તોપણ એવુંજ પરિણામ થાય છે. પેટમાં દુઃખનું હોય તો આપણાથી કોઈ કામ થઈ શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં રોગ થાય, તો તેથી આપણી પ્રકૃતિમાં તત્કાળ અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન થયા વગર રહેતું નથી. શરીરમાં જ્ઞાતવંતુ ચારે તરફ પ્રસરીલા હોવાથી તરતજ આવું પરિણામ આવે છે. એથી એક રોગ થતાં તેની પાછળ પાછળ બીજા રોગ આવતાજ હોય છે. જો પહેલાં થયેલો રોગ બરાબર નિર્મૂળ થાય તો બીજા રોગોનો રસ્તો બંધ થાય છે. પણ જો તેમ ન થયું ને એ એક રોગ શરીરમાં ઘણા દિવસ રહ્યો તો તેના વડે શરીરપર બીજાં પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે, અને તે ઘણા દિવસ રહે છે. પરિણામ શું થયું એ સર્વથી મનજી શકાય એવું હોતું નથી. આપણી સર્વ ઇન્દ્રિયો પોત પોતાના વ્યવહાર આપણને કાંઈ પણ વેદના, કાંઈ પણ ત્રાસ, કે કાંઈ પણ અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કર્યા વગર ચલાવતી હોય, અને તેમના આકાર સ્વાભાવિકરીતે હોવા નોંધ્યે તેવોજ હોય તોજ આપણે નિરોગી છીએ એમ સમજવું. નિરોગી માણસના સર્વ અવયવોનો આકાર તેમને જે નિયમિત કામો વહેંચી આપ્યાં છે તે કામ કરવાને સગવડ પડતો હોવો જોઈએ. અર્થાત નિરોગી માણસના અવયવ પ્રમાણુયુક્ત અને સુંદર હોવા નોંધ્યે. કોઈ માણસના મવયવ વાંકા ચુંકા કે પ્રમાણુ બહારના હોય તો સમજવું કે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં કાંઈક રોપ છે; અવયવોનો સ્વાભાવિક આકાર કેવો હોય છે, અને મનુષ્ય પૂર્ણપણે નિરોગી હોય તો તેનો આકાર કેવો હોય છે, એ સમજવાને માટે કેટલાક પૂર્ણ નિરોગી માણસોનો આકાર આપણે મરિકાઇથી જોઈને લક્ષમાં રાખવો જોઈએ. મુસ્કેલી એ છે કે આવા પૂર્ણ નિરોગી અથવા તદુરસ્ત માણસો મળવા દુર્લભ છે, એટલે હાથ મળી શકે તેવાઓમાંના નિરોગી લોકના શરીરની ઉચ્ચાઈ અને તે જાંઘાઈના પ્રમાણમાં તેમની બહાઈ તેમજ અવયવોનું પ્રમાણ જોઈને બીજા રોગી લોકો સાથે તેમની સરખામણી કરવી. અને શરીર તથા અવયવોનો સ્વાભાવિક આકાર શરીરના બિનબિન પ્રમાણ પ્રમાણે જુદા જુદા માણસોનો કેવો હોવો જોઈએ એ ઠરાવવું. આ સિવાય બીજો ઉપાય નથી.

શરીરમાં વિકાર હોય તો આકારમાં કેવો ફેર પડે છે, એનાં ઉદાહરણો હરકોઇના અનુભવમાં હોય છે, મેઢ ઘણો થવાથી જેમનાં શરીર વાપડાં અને પુલેલાં થયાં છે, મેઢની ઉત્પત્તિ જોઈએ તે કરતાં ઓછી હોવાથી જેમનાં શરીર મુકલકડી બની ગયાં છે, અને સંધીવાથી જેમના સંધા મુજેલા છે એવાં મનુષ્યોને સર્વેએ જોયાં હોય છે. બ્યાનબી કરનાં વધારે બહા અને હેઠજ સુકલા માણસોને રોગીઓના વર્ગમાં દાખલ કર્યાં છે, એ જોઈને આશ્ચર્ય પામવાનું નથી. કારણ પ્રકૃતિમાંના કાંઈ દોષથીજ એ પરિણામ થયું હોય છે. ઉપર કહ્યા તે રોગથી આકૃતિમાં થનારો ફેરફાર જેટલો સ્પષ્ટપણે જણાઈ આવે છે, તેટલો કેટલાક રોગોમાં સ્પષ્ટ જણાતો નથી. પણ પ્રત્યેક રોગમાં ચહેરા અને આકૃતિ થોડી ઘણી બદલાય છેજ. નિરોગી માણસનો ચહેરો અને સ્વરૂપ એવું હોય એ હરકોઈ માણસ થોડું ઘણું સમજી શકે છે. કોઈ માણસ ઘણે દિવસે મળે અને વચ્ચે તેની પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો હોય તો તેને જોતાની સાથેજ તેના ચહેરા ઉપરથી તે માણસની પ્રકૃતિ કીક ન હોવી જોઈએ એવું આપણે જણાઈ જાય. પરંતુ ચહેરા પર કયો કયો, કયે ટેકાણે

અને કયા પ્રમાણમાં ફેર પડ્યો છે એ આપણે બારિકાઈથી કહી શકતા નથી. પરંતુ ફેર પડ્યો છે એ આપણને જણાઈ આવે છે એ નક્કી છે. આ ઉપરથી શરીરમાં વિકાર થતાં રૂપમાં ફેર પડે છે, એ વાત નિર્વિવાદ સિદ્ધ થાય છે, જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા અવયવોમાં ભિન્ન ભિન્ન વિકાર થતાં. ચહેરાપર કેવો ફેરફાર થાય છે, એ જાણવા માટે ઘણા રોગીઓની સ્થિતિ અવલોકીને કુદરતે મુખમુદ્રા ઉપરથી રોગપરીક્ષા કરવાનું એક શાસ્ત્ર કહાડ્યું છે. આ શાસ્ત્ર સંબંધી વિશેષ માહિતી આગળ આવશે. પોતાની પ્રકૃતિ નિરોગ છે કે નહિ, એ જાણવાનાં બીજાં કેટલાંક સાધન આપણી પાસે છે કે નહિ એ વિષ હવે વિચાર કરીયે.

શરીરને અત્યંત મહત્વની એવી મુખ્ય ઇન્દ્રિય જોડ્યે તો આસોચ્છ્વાસ કરવાની ઇન્દ્રિય (ફેફસાં) અને પચનેદ્રિય છે. આ બેઉમાં પચનેદ્રિયનું મહત્ત્વ જાડું વધારે છે, કારણ ફેફસાં બગડવાનું કે તે સુગંધવાનું મૂળ કારણ ખોરાક પાચન કરનાર અવયવોની ક્રિયા બરાબર ન ચાલે એ હોંપ છે, એથી આપણી પ્રકૃતિ રોગી છે કે નિરોગી છે એ અભણ પાચનક્રિયા કેવી ચાલે છે, એ જોતાં સમજી શકાય એવું છે. જેમને ઉત્તમ રીતે અન્ન પાચન થતું હોય તે લોકો નિરોગી હોવા જોઈએ. પણ ઉત્તમ પ્રકારનું અન્ન પાચન કોને કહેવું એ ઘણાજ યોગ્ય લોક સમજે છે. અન્ન પાચનનાં ઉત્તમ લક્ષણો આગળ કહેવામાં આવશેજ. ખરું જોતાં જેમને ઉત્તમ રીતે અન્ન પાચન થતું હોય એવા ઘણાજ યોગ્ય લોકો નજરે પડે છે. એવા માણસો તેજ છે કે જેમને કંઈ પણ રોગ ન થતાં પૂર્ણ ટકાવરથા પામી જોઈએ મરણ પામે છે. આવા માણસો ઘણા યોગ્ય હોય એમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઈ નથી. કારણ આપણા પેટપર વધારે બોજે લાદીને પચનેદ્રિયનો આપણે એટલો દુરુપયોગ કરીયે છીયે કે, એટલો દુરુપયોગ બીજા કોઈ પણ ઇન્દ્રિયનો બાગેજ થતો હશે. ખાવા પીવાના કામમાં આપણે વારંવાર અતિરેક અને ગાંડપણ કરીયે છીયે. એથી પાચનક્રિયા બગડે છે. આવી રીતે પાચનક્રિયા બગાડવી એ આપણે પોતાને હાથે આપણા શરીરમાં રોગનો પાયો નાંખવા જેવું છે. કારણ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ અપચો છે, એ આગળ જણાવ્યું છે. આવા પ્રકારની અવસ્થાનો ક્યારે આરંભ થાય છે, એની ચેતવણી આપણને આપણી પ્રકૃતિ તરફથી મળે છે. ઓડકાર અને ઘચરકાં આવવાં, પેટ ચડવું, નળમાં વાયુ બરાવો, બંધકોરા થવો વગેરે પાચનક્રિયા બગડવાનાં ચિન્હો છે. આ ચિન્હ જણાવા છતાં આપણે તેને ગણકારતા નથી. બ્યારે એના તરફથી આપણને વધારે નાસ થાય છે ત્યારે આપણી શુદ્ધિ ટેકાણે આવે છે, અને એ વાતનો વિચાર કરવા લાગીયે છીયે. આટલી સ્થિતિએ પહોંચતાં આપણા શરીરમાં પાચનક્રિયા બરાબર ચાલે છે કે નહિ એ સમજવું તદ્દન બની શકે એવું, અને તેની રીત ઘણાજ સહેલી તથા ખાતરી ભરી છે, જે દ્વારથી મળ બહાર પડે છે તે દારની રચના એવી છે કે, જે રીતે અન્ન પાચન થતું જાય તે રીતે બરાબર થતું હોય તો તે દાર મળત્યાગ કરતાં મળને લીધે બિલકુલ ગંદુ થતું નથી. અર્થાત્ યોગ્ય રીતે અન્નનું પાચન થતું હોય તો મળ એટલો ઘટ અને બંધાપણે છતાં પોચો અને સુંવાળો તીકળે છે કે જરાએ મળદારને ચોંટી રહેતો નથી. ઝાડો થપા પછી બ્યારે બ્યારે મળદાર અસ્વચ્છ રહે ત્યારે ત્યારે આપણે સમજવું કે યોગ્ય રીતે અન્ન પાચન થતું નથી. જંગલમાં ખુદી હવામાં ફરનારાં નિરોગી જનાવરોને મળ વિસર્જન કરતાં તેમનું મળદાર કંઈ પણ ગંધ નામારતાં નિર્મળ રહે છે. બકરી, ગાય, યોગ્ય, વગેરેનાં આવાં ઉદાહરણ આપણે બહુધે જોઈએ. તેમજ જે જનાવરોનું મળદાર મળ વિસર્જન પછી સ્વચ્છ રહેતું નથી, તે જનાવર રોગી હોય છે, એ પણ આપણને તપાસ કરતાં જણાશે. જનાવરોને જે મળદાર સ્વચ્છ રાખવા પાણીની જરૂર પડતી નથી તો માણસોને તેની શા માટે? આસ જરૂર પડતી જોઈએ? આપણી પ્રકૃતિ જનાવરો જેટલી નિરોગી નથી એજ કારણ

છે. શહેરની ગોંધાયદી હવામાં રહેતાં જે જનાવરોને આપણે ગમે તે પદાર્થ ખવરાવીએ. છીએ, અને સ્વચ્છમનું ઉદ્ધવન કરીને આપણે તેમની પાસે રાત્રે દિવસે ગમે તે વખતે કામ કરાવીએ છીએ, તેવાં જનાવરોની સ્થિતિ જંગલમાં રહેતાં અને ઘાસ વગેરે ખાતાં જનાવરોથી વ્તુદી હોય છે. શહેરમાં રહેતાં જનાવરોનાં મળદાર જંગલનાં જનાવરોના જેટલાં સ્વચ્છ રહેતાં નથી. શહેરની બાંહુતી ગાડીયોના ઘોડાઓની અને બળદોની સ્થિતિ જેમણે જોઈ હશે, તેમને ખબર હશે કે, આવા ઘોડાઓના મળમાં કેટલી દુર્ગંધ હોય છે, અને મળત્યાગ પછી તેમનાં મળદાર કોઈ કોઈ વાર કેટલાં અસ્વચ્છ રહે છે. આ ઉદાહરણો ઉપરથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે, જેમની પ્રકૃતિ સંપૂર્ણ નિરોગી હોય તેનો મળ એવી સ્થિતિમાં બહાર પડવો જોઈએ કે તેનાથી મળદાર ગંધ ન મારતાં સ્વચ્છ રહે. જેની શરીર સ્થિતિ આવી હોય તે માણસ પૂર્ણ નિરોગી હોવો જોઈએ. પછી તે દિવસમાં કેટલાંએ વખત શાય જાઓ. મળ વિસર્જન પછી જે માણસનું મળદાર એટલું સ્વચ્છ રહે કે તેને પાણી કે બીજા કશાની જરૂર જણાતી ન હોય તે માણસે બેધડક પ્રતિજ્ઞા પર કહેવું કે મારી પ્રકૃતિ તદન નિરોગી છે.

નિરોગી પ્રકૃતિનાં ઉપર કહેલાં લક્ષણ જેને લાગુ પડતાં હોય તે માણસને આશ્વવાન સમજાવે જોઈએ. નિરોગી માણસને હમેશાં સ્વાભાવિક આનંદ અને ઉત્સાહ જણાય છે. કોઈ પણ કામ કરતાં તેને હમેશાં ઉત્સાહ રહે છે. પોતાને શરીર છે એ વાત તેને સાંભરીતીએ નથી. શરીર તરફથી તેને બિલકુલ ત્રાસ પહોંચતો નથી. યાક લાગતા મુધી કામ કે મહેનત કરતાં તેને આનંદ ઉપજે છે, અને યાક લાગતાં વિચારાંતિ લેવાથી તેને થણું મુખ ઉપજે છે. ખાલ દારણાથી ત્રાસ શીકર કે દુઃખ ઉત્પન્ન થતાં તે સહન કરવું તેને વધારે મુશ્કેલ પડતું નથી. મનમાં અતિશય દુઃખ અથવા શોક થયો હોય તો લોહી બાળનારો શોક આંસુરૂપે બહાર પડતાં તેના અંતરનો આગ્નિ ઝાંછો થઈ જાય છે. શોક થતાં આંસુ આવે એ તદન દુર્ગંજપણાનું અથવા અધીરતાનું લક્ષણ છે એમ સમજવું એ ભૂલ છે. આંસુ એ ક્ષુબ્ધ થયેલા મનના શાંતનનો સ્વાભાવિક ઉપાય છે. શરીરનાં દુઃખો અથવા વ્યવહારની ફિકર એથી નિરોગી મનુષ્યનું મન છેક ડગમગ થઈ જતું નથી. કારણ સંકટમાંથી નિકળી જવાનું સામર્થ્ય પોતાનામાં છે એવી તેના મનમાં કમેદ હોય છે. સ્ત્રી નિરોગી હોશે તો તે હમેશાં આનંદી વૃત્તિથી રહેશે અને છોકરાંનું પાલન તથા ધરકામ કરવામાં તેને ઉલ્લાસ રહેશે, સ્વપ્નમાં તે સાધારણ હશે તો તે ખોટ આરામથી આવનારી સંતોજતાથી પુરાષ જશે. આવા નિરોગી પ્રકૃતિના જોડાને નિરોગી, હૃદયુષ્ટ અને બળવાન બાળકો હોય તો તે કુટુંબના મુખની અવધિજ નથી. આવા કુટુંબમાં ફિકર, કલ્પના, કંકાસને થણુંખડું જગાળ મળશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ ભૂં.

રોગની ઉત્પત્તિ શાથી થાય છે? જવર શાથી ઉત્પન્ન થાય છે?

પ્રત્યેક માણસનો નિરોગી અવસ્થાનો એક સ્વાભાવિક આકાર કરેલો હોય છે. તે આકારમાં ફેરફાર થાય એટલે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં કંઈ વિચાર થયો છે એમ સમજવું. પ્રકૃતિમાં ફેરફાર આવતો પ્રમાણે ચહેરા પર ફેરફાર થાય છે, એ આજળ જણાવ્યું છે. આપણને ચહેરા અને ના પર જે ફેરફાર જણાય છે, તેજ પ્રકારનો પરંતુ મોટા પ્રમાણ પર પેટ અને નિતંબના

ભાગપર થયેલો હોય છે. વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ભરાય છે, યાજી વધતાં વધતાં તે મ્હોં ઉપર અને ગળાપર આવે છે। વળી એવો નિયમ છે કે પેટના ડાઘા કે જમણા ભાગમાં જે પ્રમાણે વધતું એટલું વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભરાયું હોય તેજ પ્રમાણે તે મ્હેરાના ડાઘા અથવા જમણા ભાગપર વધારે એટલા પ્રમાણમાં જણાય છે. વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પ્રથમ જ્યારે મ્હેરાની પાસેના ભાગમાં આવે છે ત્યારે તે સ્નાયુમાંના પોષા ભાગમાં ભરાવા માંડે છે। ત્યાં તે ભરાય એટલે ચામડી જરા ઉપસી આવે છે. એ ઉપસી આવેલા ભાગ ઉપરથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભરાયલું છે એ જણી શકાય છે. આટલી હદ સુધીની સ્થિતિ હોય ત્યાં સુધી વિશેષ બ્હીવા જેવું નથી, પરંતુ જ્યારે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય એટલું વધે છે કે સ્નાયુમાંના લાલ ભાગને ઢાંકી નાંખી સ્નાયુની આસપાસની ચામડી નીચે તેના ધરના યર-ખાંડે છે, ત્યારે રોગની ઉત્પત્તિ ધવાની સ્થિતિ ધાય છે. વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય એટલું ભરાયું એટલે તેના ગોળાતે ગોળા આપણા મ્હેરા પર અને ગળા પર નજરે પડે છે. એ રીતે ગોળા અથવા યર ગળા અને મ્હેરા પર જણાવા લાગે એટલે પેટમાં તે તે બાજુએ એથી વધારે મોટા વિજ્ઞતીય દ્રવ્યના યર બંધાયલા છે એવું ખાતરીથી સમજવું. એવી વખતે પેટ દબાવી જોતાં આપણા હાથને પેટની ચામડી નીચે બંધાયલા વિજ્ઞતીય દ્રવ્યના ગોળાને ગોળા જણાયો. કારણ પહેલું પેટમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભરાયા વગર મ્હોં ઉપરના ભાગમાં તેની ઉત્પત્તિ થતી અશક્ય છે. રોગ ઉત્પત્તિ થઈને જ્યારે શરીર પાતળું પડવા માંડે છે તે વખતે પણ મ્હેરા ઉપર આખું લોહી અને માંસ ઘણુંખરું લોપ થઈને તેની જગ્યાએ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય આવેલું નજરે પડે છે.

જે પ્રમાણે મ્હેરા પરના વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો વધારો જોઈને રોગની પરીક્ષા કરી શકાય છે, તે પ્રમાણે ધણા રોગમાં ચામડીનો રંગ જોઈને જરાબર પરીક્ષા કરી શકાય છે. ડૉ. કુન્હેના “મુખ્ય પરીક્ષા શાસ્ત્ર” માં આ સંબંધી વિશેષ માહિતી આપી છે. એવો પ્રશ્ન કરવામાં આવે કે શરીરમાં અથવા મ્હેરાપર ફેરફાર કરનાર દ્રવ્ય રોગનું કારણ છે એવું જાનવાનો શો આધાર છે? એ દ્રવ્યનો શરીરને કાંઈ ઉપયોગ હશે તો? પ્રથમ રોગ થયા પછી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભરાય, અથવા વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થાય એટલે તે રોગનું કારણભૂત બને? એ વિશે પણ કેટલાકને શંકા થવાનો સંભવ છે. પણ એ શંકા જરાબર નથી. કેમકે આપણને જણાયું આવે છે કે, વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સાધારણ રીતે શરીરની એક બાજુએ બીજી બાજુ કરતાં વધારે ભેગું થાય છે. આ બાજુ તે જે પડખે આપણે વધારે વાર ચુર્ચ રહીએ છીએ તે છે. જે પ્રમાણે બીજા બધા પદાર્થો ગુરુત્વાકર્ષણથી નીચે પડે છે, તે પ્રમાણે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પણ શરીરના નીચાણના ભાગ તરફ જઈને ભરાય છે. જે બાજુના ભાગમાં એ દ્રવ્ય વધારે ભરાયલું હોય છે, તેજ બાજુ તરફ પ્રથમ કોઈપણ વિકારનો આરંભ થાય છે: આ-ઉપરથી વિકારનું કારણ આ દ્રવ્ય છે, એ સિદ્ધ થાય છે. આ સિવાય આપણે એ પણ જોઈએ છીએ કે, એ બાજુની સામેની બાજુના ભાગપર કેટલાક રોગો કદી થતા નથી.

ઉપર કહેવામાં આવ્યું એ ઉપરથી એટલી વાત સિદ્ધ થાય છે કે માંસ, લોહી, વગેરે જે પદાર્થોના દેહ બનેલો છે, તે પદાર્થો પૈકીનો કોઈ પદાર્થ આ દ્રવ્ય નથી. અર્થાત્ આ દ્રવ્ય શરીરની જુદીજ મતનું (વિજ્ઞતીય) મળરૂપ છે. અને એનાથી શરીરને પોષણ વગેરે રૂપે કાંઈપણ ફાયદો થતો નથી. કારણ જે પદાર્થોથી શરીરનું પોષણ થાય છે, અને જે આગળ જતાં શરીરનો ભાગ બને છે, તે પદાર્થ ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમને અનુસરીને નીચે દરી ખેસતા નથી. કારણ જે તેમ થતું હોત તો શરીરમાંના લોહી વગેરેનો ધણો મોટો જથ્થો પગમાં ભરાઈ તે સુધી જન

અને મગજ જેવો શરીરનો ઉચ્ચો ભાગ લોહી વગર ખાલી પડી જતો; પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે તેમ બનતું નથી. માત્ર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો કયરોજ પૃથ્વીના આકર્ષણને લીધે નીચેના ભાગમાં જઈ ઠરે છે.

વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા શરીર ચલ કરે છે, એ ઉપરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે એ દ્રવ્ય શરીરનો અંગભૂત ભાગ નથી. એવું દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખતાં શરીરને અતિશય પરસેવો છુટે છે, અથવા શરીરપર ફોહીઓ પુડી નીકળે છે, કે શરીરપર ચાંદાં પડે-છે. એ ઉપાયો દ્વારા વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા શરીર કોશીય કરે છે. આ સાધનો દ્વારા શરીરમાંનું સર્વ અપાયકારક દ્રવ્ય નીકળી જાય એટલે રોગ નષ્ટ થાય છે અને શરીરને આરામ થાય છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય હોય એ રોગનું લક્ષણ છે, ત્યારે હવે રોગની વ્યાખ્યા “શરીરમાં રહેલું વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય (કયરો અથવા મળ)” એવી કરવાને હરકત જણાતી નથી. આવા પ્રકારના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ કરતાં રોગ નાશ પામે અને શરીરને સ્વાભાવિક આકાર તથા રૂપ પ્રાપ્ત થાય તો આપણી વ્યાખ્યા બરાબર છે એમ કહેવાને હરકત નથી. રોગથી મુક્ત થયેલા અનેક રોગીઓનાં ઉદાહરણ લેઈને આગળ એ વાત સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે.

વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય કેવું હોય છે, અને તે શરીરમાં શી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એનો હવે આપણે વિચાર કરીએ.

બહારના પદાર્થ શરીરમાં જવાના બે માર્ગ છે: એક નાક અને બીજું મોઢાડું. નાકમાં થઈને ગયેલા પદાર્થ ફેફસાંમાં જાય છે અને મોઢાંમાંથી ગયેલા પદાર્થ પેટમાં જાય છે. આ બેઉ દારમાં કોઈનુકશાનકારક પદાર્થ જવા પામે નહિ એટલા માટે ઈશ્વરે તેનાપર દારપાળ કે પહેરેગીર મૂક્યાં છે. એ પહેરેગીરો પોતાનું કામ ધણીવાર ઉત્તમ પ્રકારે બજાવે છે; પણ કોઈ કોઈ વાર તેઓ ભૂલ કરે છે. અને શરીરને નુકશાનકારક પદાર્થ પહેરેગીરને ધક્કો મારીને અંદર પેસે છે. જે પદાર્થ પર સ્વાભાવિક રીતે રૂચી થાય છે અને જેનો સ્વાભાવિક સ્વાદ સારો છે, એવા પદાર્થ જ્યાં સુધી આપણે સેવન કરીએ છીએ ત્યાં સુધી નાક અને મોઢાં આગળના પહેરેગીરો પોતાનું કામ ઈમાનથી કરે છે; પરંતુ જ્યારે સ્વાભાવિકપણે ગંધાતો એવા માંસાદિક પદાર્થોમાં આપણે બીજા પદાર્થો જેણી તેમાં કૃત્રિમ સ્વાદ ઉપજાવી આવ્યાની ટેવ પાડીએ છીએ, અથવા મજા જેવા સ્વભાવતઃ અસ્વીકર પદાર્થો ઉધ અથવા કેટલાકવા માટે જોર જબરાઈથી મોઢામાં રેડીએ છીએ, ત્યારે તેના પહેરેગીરો બેશુદ્ધિથી ચાલવા માંડે છે, અને તેમને હાથે બરાબર કામ થતું નથી. કારણ બરાબર પદાર્થોની તેને ટેવ પડી જાય છે, અને તેવા પદાર્થો તરફનો તેનો અણુગમો નષ્ટ થાય છે: એટલે પછી તેનાથી શત્રુ અને મિત્રની બરાબર પરીક્ષા થઈ શકતી નથી. તમાકું પીનારને તમાકુની ધુણીની દુર્ગંધ લાગતી નથી, માંસ ત્રિગેરે ખાનારને માંસની દુર્ગંધી વધારે આવતી નથી, એ વગેરે દાખલાઓથી ઉપરની વાતની ખાત્રી થાય છે.

અનેક પ્રકારના નુકશાનકારક અને ગંધાતો પદાર્થ ખાઈને આપણી જીભ આપણે જેટલી વડાળેલી છે તેટલું નાક વડાળેલું નથી. માંસ વગેરે અમંગળ અને ગંધાતો પદાર્થ મોઢાટા ભાવથી ખાનારા જેટલા લોકો મળશે તેના સોમા-ભાગના લોક પણ ગંધાતો-હવામાં સુખ માનનારા-નિદાન દુઃખ ન માનનારા-મળવાના નથી, એથી એમ ખાત્રી થાય છે કે ધણીઓની રસનેદ્રિય કરતાં ઘણોદ્રિય (નાક) સારી સ્થિતિમાં રહી છે. અને નુકશાનકારક પદાર્થ દૂર કરવાની સૂચના આપતું કામ તેના તરફથી મારી રીતે થાય છે.

વાળખી કરતાં વધારે અન્ન ખાઈને, અથવા તે પચાવવા માટે મધાદિ ઉત્તેજક પદાર્થ લઈને આપણે આપણા પેટ પાસે નકામી મહેનત કરાવીએ છીએ. એતું પરિણામ શું થાય છે તે બરાબર ખતાવવા માટે આપણે એક ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે, એક બાર વહેનાર ઘોડામાં પાંચ મણુ ભાર ઉપાડી જવાની શક્તિ છે, પણ તેના પર ત્રણ મણુ ભાર વધારે નાંખવામાં આવે અને પાછળથી આશુકો લગાવવામાં આવે, તો ના છુટકે ઘોડો ચાલે, ને તે ચાલે છે એ જોઈને તેનો માનિક તેના પર સાત મણુ ભાર નાંખવાનું નક્કી કરે, તો તેનું શું પરિણામ થાય? મારની બીતિથી પહેલાં તે ઘોડો કેટલાક દહાડા એ ભાર વહેશે, પણ ધીમે ધીમે તેની શક્તિ ઓછી થઈ જશે, અને તેનાથી એ સાત મણુ ભાર વહી શકાશે નહિ: એટલું જ નહિ પણ પહેલાંનો પાંચ મણુ ભાર વહેવાની પણ તેનામાં શક્તિ રહેશે નહિ. વધારે ભાર નાંખવાથી તે ઘોડાની શક્તિ કમી થઈ ગઈ છે, અને તેની પીડા સુઝ ગઈ છે, એવું આપણને જણાશે. બરાબર એજ પ્રમાણે આપણા જઠરની સ્થિતિ થાય છે. ઘોડાને આશુકો મારીને દોડાવવો અને મધાદિ પેપથી પેટ પાસે અન્નપચનનું કામ કરાવવું, એ બેઠે તદ્દન સરખાં છે. મધાદિ પદાર્થોથી ઉત્તેજિત થઈને ભારે, * નુકસાનકારક અને હદ ઉપરાંત ખાધેલો ખોરાક પ્રથમ પેટ પચાવશે, પણ એ કમ વારંવાર ચાહુ રાખવાથી તેની પાચનશક્તિ ઉત્તરોત્તર કમી થતી જશે. આ રીતે તખીયત બગડવાની શરૂઆત થાય છે, પણ આ દેરદાર એટલો ધીમે થાય છે કે ઘણા દિવસ સુધી આપણને તે જણાઈ આવતો નથી. કોઈ કોઈ વાર દમ અથવા વીસ વર્ષ પછી જાની રીતે ચખેલો ખીખાડ જણાઈ આવે છે.

આવી રીતે જે માણસની પાચનક્રિયા બગડી છે, એવા માણસે બાહ્યરૂં પ્રમાણુ કેટલું રાખવું એનો સર્વને સરખો લાગુ પડે એવો નિયમ દરાવી શકતો નથી. સર્વ કાઈ માત્ર એટલું લક્ષમાં રાખે કે, પ્રમાણુ ઉપરાંત ખાધેલું અન્ન ઊંચે જોડું છે, તો બસ છે. માણસ ગમે તેટલો અશક્ત હોય તોપણ નિયમીત પ્રમાણુ ઉપરાંત તે જેટલું અન્ન ખાશે તે સર્વ તેને ઊંચેની પેટે નુકસાનકારક થવા વગર રહેશે નહિ. અને જો એ વિષ મગરૂપે નિકળી જશે નહિ, તો તે વિગતીય દ્રવ્ય રૂપે શરીરમાં ભરાઈ રહેશે, અને રોગ હત્યન્ન કરવામાં કારણભૂત થશે. માટે ખાવા પીવામાં મધ્યમપણું જાળવવું એજ આરોગ્ય રક્ષણનો મુખ્ય માર્ગ છે.

વિગતીય દ્રવ્યની શરીરમાં ક્ષી સ્થિતિ થાય છે એ હવે જોઈએ. શરીરનાં જે મગદાર છે તે મગદારો વાટે એ દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા શરીર યત્ન કરે છે. નાકમાંથી નિકળતા ઉચ્છ્વાસ વાટે દેશમાં એ પદાર્થ હવા રૂપે બહાર કાઢી નાંખે છે. આંતરડાં મગરૂપે કાઢે છે. મુત્રાશય મુત્ર રૂપે કાઢે છે અને ચામડી પરસેવા રૂપે એ કચરાને બહાર કાઢી નાંખે છે. એ રીતે આપણે કરેલા દોષથી આપણને નુકસાન ન થાય માટે આપણું શરીર પ્રયત્ન કરે છે; પણ જ્યારે આપણે એક પછી એક ગુન્હા કરતા જઈએ છીએ, ત્યારે તે નિરૂપાય થઈ પડે છે. ખાવા પીવાના અવિચારીપણાથી પેલા ચણેલું સર્વ રોગજનક દ્રવ્ય જ્યારે મગમુત્ર છત્યાદિ દ્વારા પુરેપુરું બહાર કાઢી નાંખી શકાતું નથી, ત્યારે તેમાંનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં વિગતીય દ્રવ્ય અથવા કચરારૂપે બાકી રહી જાય છે. આવા કચરામાંથી લોહી તૈયાર થતું નથી. અર્થાત્ તેનો શરીરના પોષણના કામમાં ઉપયોગ થતો નથી: એટલું જ નહિ પણ તેને લીધે શ્વેદિશ્વેદનરૂપે પણ હરકત થાય છે અને શ્વેદનશક્તિ વગર જઠરથી અન્ન પચાવી શકાતું નથી, એટલે આ દ્રવ્યથી પાચનશક્તિ પણ કમી થાય છે. અર્થાત્ આ પદાર્થ અનેક પ્રકારે શરીરને નુકસાનકારક નીવડે છે. આ વિગતીય દ્રવ્ય.

શરીરમાં અનેક ઠેકાણે ભરાય છે. પરંતુ વિશેષે કરીને મળદારોની આસપાસના ભાગમાં વધારે ભરાય છે. એ પ્રમાણે એક વખત શરીરમાં આ દ્રવ્યનો સંચય થયો એટલે પછી અપાટાગધ તેનો વધારો થવા લાગે છે.

શરીરમાં મળનો વધારો થાય એટલે પછી શરીરની બાહ્ય આકૃતિમાં ફેરફાર થવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલાં એ ફેરફાર ચાલુ સૂક્ષ્મ અવલોકન કરનાર દક્ષ માણુસજ સમજી શકે છે. આ ફેરફાર થાય, એટલે તે માણુસની પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો છે એમ સમજવું. એ વિકાર કોઈ પ્રત્યક્ષ રોગરૂપે નજરે પડે એ અથવા ગુપ્ત રીતે શરીરમાં રહેલો એ ખીજા અતુકુળ પ્રતિકુળ કારણોપર આધાર રાખે છે. શરીરમાં ગુપ્ત રીતે રોગ રહે તો તેનો વધારો એવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં થતો રહે છે કે તે તે રોગીને પણ ધણા દિવસ સુધી જણાઈ આવતો નથી. પોતાને પહેલાં પ્રમાણે ભૂખ લાગતી નથી, પહેલાંના જેટલી શરીરમાં શક્તિ નથી અને પોતાનાથી અગાઉના જેવો અભ્યાસ, વાંચન વગેરેનો માનસિક શ્રમ કરી શકતો નથી, એવું જણાય એટલે પોતાને કંઈ વિકાર થયો હોવો જોઈએ એની તેને શંકા ઉપજે છે, અને થોડાજ દિવસમાં તેની ખાતરી થાય છે કે પોતાની પ્રકૃતિ બગડી છે. જ્યાં સુધી સાધારણ રીતે ઝડપે સાફ ઉતરે, અને ખીજા મળદારો મળ બહાર કાઢતાં રહે ત્યાં સુધી તેને વધારે ત્રાસ થતો નથી, પરંતુ જ્યારે મળદારો તરફથી એ કામ બહુ અનિયમીત રીતે થવા લાગે છે, ત્યારે પોતાની પ્રકૃતિને ઔષધોપચાર કરનામાં નહિ આવે તો મોટી પીડા વેઠવી પડશે એવું તેને લાગે છે.

પ્રથમ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પેટમાં મળદારો ખાસેના ભાગમાં ભેગું થઈને પછી તે ગળુ, માથું વગેરે ભાગમાં જવા માંડે છે,

બળાનો ભાગ ખીજા અવધવેાથી ન્હાનો હોવાને કીધે ત્યાં જો થોડું દ્રવ્ય ભરાય તો પણ તેથી થયેલો ફેરફાર તરતજ જણાઈ આવે છે. ડોડું ડાખી અથવા જમણી તરફ વાળતાં જે બાણુ વધારે તણુતી લાગે અથવા જે બાણુ વધારે કઠણુ લાગે તે બાણુએ થઈને વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય માથા ઉપર અને મ્હોંના ભાગમાં ચડ્યું છે એમ સમજવું.

ધણા લોકો જન્મથી નિરોગી હોતા નથી. તેમના શરીરમાં જન્મથીજ માખાપો તરફથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય આવેલું હોય છે, માટે શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો કચરો નવો ભરાવાથી તેમના રૂપ અને આકારમાં જે ફેર પડે છે, તે સહેજ જોવામાં આવતો નથી. જેમના શરીરમાં જન્મથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભરાયું ન હોય એવા લોકોના શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભરાવા માંડે એટલે રૂપ અને આકારમાં થતા ફેરફારથી તરતજ તે જણાઈ આવે છે. ન્હાનાં બાળકોના રોગ તરીકે જાળખાતા ઝોરી, બળાયા, અછબડા, રતવા વગેરે રોગ હમણાં હમણાં બાળકોમાં વધારે થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમના શરીરમાં જન્મથીજ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય આવેલું હોય છે; તેથી તેમને નીકળતા એ રોગ તે ખૂં જોતાં શરીરમાંથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્યરૂપી વિષ કાઢી નાખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ત્યાંથી તે આખા શરીરમાં પ્રસરવા માંડે છે. શરીરમાં એ દ્રવ્ય ભેગું થવા માંડે એટલે કોઈ કોઈ વાર શરીર પુષ્ટ થતું જણાય છે; પરંતુ એ પુષ્ટતા શક્તિની નહિ, પણ કોઈ અથવા વા હોય છે. એવી સ્થિતિમાં શરીરને ખરેખરી પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થતીજ નથી. કારણ માંસ, રક્ત વગેરેથી જે જગા ભરાયો જોઈએ, તે આ કચરાથી પુરાઈ ગયેલી હોય છે અને આ કચરો કે મળ શરીરમાં હોવાથી અનપચન તથા શરીરપોષણ પણ ભરાયાર થતું નથી.

શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ભેગું થયા પછી કેટલોક વખત તેમનેતેમ બરાઈ રહે છે; પરંતુ અનુકુળ કારણો મળવા માટે છે; તેમ તેમ એ દ્રવ્યનું રૂપાંતર થતું જાય છે. એ રૂપાંતર એટલે, જે રચકણોનું એ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બનેલું હોય છે, તે રચકણોનું પૃથક્કરણ થઈને તેનાથી નવો મિશ્ર પદાર્થ તૈયાર થવો એ છે.

એ પ્રમાણે શરીરમાંનું વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બદલાવા કે રૂપાંતર પામવા માટે એટલે તેમાં સૂક્ષ્મ જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. લોટમાં હાસ મેળવી ખતળું કરી કેટલોક વખત રાખી મૂકીએ, તો તે લોટ રૂપાંતર પામે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એવી રીતે રૂપાંતર પામતો લોટ જેમ ટૂલે છે, અને તેનું કદ વધે છે, તે પ્રમાણે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય રૂપાંતર પામે એટલે માણસનો આકાર વધે છે, અને તે મોટો થાય છે. રૂપાંતર પામેલું વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ટૂલે છે અને તેમાં પૃથક્કરણની ક્રિયા ચાલુ હોવાથી તેનાં પરમાણુઓમાં હલનચલન ચાલતું હોય છે, એ કારણથી તે વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોના ઘટક ભાગ એક બીજા પર અને આસપાસના ભાગપર પ્રસરી છે. એ ધર્મણુથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. સિવાય પદાર્થમાં રૂપાંતરની ક્રિયા ચાલતાં જે ઉષ્ણતા હમેશાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઉષ્ણતા એમાં ઉમેરાય છે. અર્થાત્ શરીરની રચનાવિષ્ઠ ઉષ્ણતામાં આ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યના રૂપાંતરથી થતી ઉષ્ણતા ઉમેરાય છે.

જે કારણથી પદાર્થ રૂપાંતર પામે છે, તેના વિરુદ્ધ કારણોનું પરિણામ તે પદાર્થ પર પડે છે, એટલે રૂપાંતર થતું બંધ થઈને તે પદાર્થ પૂર્વાવસ્થાની સ્થિતિએ પહોંચે છે. દાખલા તરીકે, હીમાલય ઉપરનો બરફ, સૂર્યના તાપથી ઓગળે છે અને તેનું પાણી થાય છે, એ પાણીને વધારે ઉષ્ણતા લાગે એટલે તેની વરાળ થાય છે. વરાળને વાતાવરણના ઉચ્ચ પ્રદેશની હવાની ઠંડી લાગે એટલે તે જરા ઘટ થઈને તેનું વાદળ બાંધે છે, તે એ વાદળને વધારે ઠંડી લાગે એટલે તેનું પાણી થઈને વરસાદ પડે છે. જે પ્રદેશમાં વધારે ઠંડી હોય છે તે કેકાણે પાણી ફરી જઈને તેને બરફ થાય છે. એ પ્રમાણે પ્રથમ વધતી જતી ઉષ્ણતાથી, અને પછી વધતી જતી ઠંડીથી-પાણીનાં જુદાં જુદાં રૂપાંતર થયાં. વધતી જતી ઉષ્ણતાથી બરફનું પાણી અને પાણીની વરાળ થઈ અને વધતી જતી ઠંડીથી વરાળનું વાદળ, વાદળનું પાણી અને પાણીનો બરફ થયો. આ ઉદાહરણ ઉપરથી સમજશે કે, જે કારણથી પદાર્થનાં રૂપાંતર થાય છે, તેના વિરુદ્ધનાં કારણોથી તે પદાર્થને અસક્ત સ્થિતિએ લાવી શકાય છે. એથી જે કારણથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ઉત્પન્ન થઈને તેનું રૂપાંતર થાય છે, તેના વિરુદ્ધ કારણોનું પરિણામ શરીરપર પહોંચાડીએ તો તે રૂપાંતર પામેલું વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પૂર્વાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે ને તેનો નાશ થાય છે-શરીરમાંથી તે નિકળી જાય છે.

પદાર્થ રૂપાંતર પામે એટલે તેમાં એક પ્રકારના (ધણા સૂક્ષ્મદર્શક ચંચળી જણાય છે એવા) જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે એવું આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે. એ જંતુઓ બહારથી શરીરમાં જાય છે, કે શરીરમાં આપોઆપ ઉત્પન્ન થાય છે, એ તકરાર માટે અહીં કંઈ સંબંધ નથી. એટલુંજ માત્ર જાણવું જરૂરનું છે કે, એ જંતુઓના જીવનને માટે જરૂરના હોય એટલા કદોના પદાર્થ શરીરમાં હોવા સિવાય તેની કલ્પતિ થતી નથી, તેમજ બહારના દાખલ થયેલા જંતુઓ ત્યાં જીવી શકતા નથી.

એવું કહોવાણું એટલે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાં હોય અને તેને અનુકુળ પરિસ્થિતિ કે કારણો મળે એટલે તેનું રૂપાંતર થવા માટે છે. એ અનુકુળ કારણો તે હવામાં એકએક થનારા

ફેરફાર, (ધણી ઠંડી હવાનો વધારો કે ઉષ્ણ હવાનો વધારો) જે અન્ન પેટમાં રૂપાન્તર પામવા જેવું હોય અને જે પેટમાં વાળખી કરતાં વધારે વખત રહે તેવું અન્ન, કોષ, અતિશય ભીતિ, તીવ્ર શોકાવેગ વગેરે માનસિક વિકારો એ છે.

પ્રથમ પેટમાંથી વિઘ્નતીય દ્રવ્ય રૂપાન્તર પામવાની શરૂઆત થાય છે તે વખતે કોષ કોષ વાર ઝાડો થવા લાગે છે, ને મળરૂપે વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો નિકાલ થઇજાને રોગનું કારણ નષ્ટ થઇ જાય છે; પણ તેમ ન થતાં જો મળ રોકાઈ જાય છે, તો રૂપાન્તર ક્રિયા આલતી રહી આખા શરીરમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્ય પ્રસારે છે. આપણે એક બાટલી પાણીથી ભરીએ અને તેમાં સોડા તથા ટાઈરીક એસીડનું મિશ્રણ નાંખીએ તો તેમાં ઉભરા ચઢી પાણી બહાર નીકળવા માંડે છે, તે પ્રમાણે શરીરમાં રૂપાન્તર પામતા વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો જો મળદારે નિકાલ થાય નહિ, તો તે ઉભરાણે ચઢેલું વિઘ્નતીય દ્રવ્ય પેટમાંથી હવે ગળુ, મ્હોં, માથું વગેરે ભાગમાં ચડવા માંડે છે. એથી પ્રકૃતિમાં વિકાર થતાં તેનું પરિણામ પ્રથમ મસ્તક વગરે શરીરના ઉપરના ભાગમાં જણાવા માંડે છે, ને આપણું માથું ડુબવા લાગે છે. રૂપાન્તરની ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતાને લીધે શરીરની ગરમી વધે છે ને એ વધેલી ગરમીથી તાવ આવે છે. એ રીતે તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેથી શરીરમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્ય ભરાયલું હોય અને ઝાડો સાદું ઉતરે નહિ, પેસાળ બરાબર થાય નહિ, આમડીનાં છિદ્ર પુરાઇ જવાથી બરાબર પરસેવો આવે નહિ અને શ્વાસોન્ધ્રી સની ક્રિયા બરાબર આવે નહિ, સારેજ તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે એમ સંમળવું.

કેટલાકનું માનવું એવું છે કે બહારથી અમુક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય એટલે તાવ પેદા થાય છે, પણ ડૉક્ટર કુન્હે કહે છે કે એ મત ખરો નથી, એ નીચેના ઉદાહરણ પરથી જણાઇ આવશે. છાશમાં પલાળેલો ઝીણો લોટ એક વાસણમાં છલોછલ ભરી કેટલાક દિવસ રાખી મુકીએ તો તેમાં ઉભરણુ ચઢેલું જણાઈ આવશે. એ ઉભરાતો લોટ સૂક્ષ્મદર્શક ચંચળી તપાસી જોઇએ તો તેમાં આપણને સૂક્ષ્મ જીવ પડેલા જણાઈ આવે. એ જીવ કેવળ આસપાસની હવામાંથીજ તે લોટમાં પડેલા હોય છે એમ નહિ, પણ તે લોટમાં ઉભરણુ ચઢવાથી એ જીવ આપોઆપ લોટમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. ડૉક્ટર કુન્હેનોજ આવી મત છે એમ નહિ, પણ પાઉચેટ વગેરે શાસ્ત્રજ્ઞોનો મત પણ એવોજ છે કે બહારના જંતુઓનું ખીજ અંદર ન જતાં કેટલાક પદાર્થોમાં આપોઆપ સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. રૂપાન્તરની ક્રિયાથી લોટનું સ્વરૂપ પણ બદલાય છે. આ દાખલામાં રૂપાન્તર પામેલા, લોટ પ્રમાણે આપણે આપેલા અન્નનું બરાબર પચન ન થવાથી તેમાં વિકાર થાય છે અને તેને લીધે સૂક્ષ્મ જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. તાવ આવતાં લોહીમાં જે સૂક્ષ્મ જંતુઓ દૃષ્ટિએ પડે છે તેની ઉત્પત્તિ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વિઘ્નતીય દ્રવ્યના રૂપાન્તરથીજ થાય છે.

પદાર્થ રૂપાન્તર પામવાનું કારણ શું છે, એનો હવે આપણે વિચાર કરીએ. ખીર અને ખીમ દાર ઉભરાઈ ન જાય માટે તેનાં પીપ નીચેના ઠંડકવાળાં ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે. કારણ એ છે કે ધરના નીચેના ભાગની હવા બહારના વાતાવરણમાં ફેરફાર થવા છતાં વધારે બદલાતી નથી, ને તેથી બહારની હવાના ફેરફારનું પરિણામ આ રીતે રાખેલા દાર ઉપર પહોંચતું નથી. જેમ ઉષ્ણ હવાથી ખીર ઉભરાય છે, તે પ્રમાણે હવામાં ઉષ્ણતા હોય એટલે આપણા શરીરમાંની વિઘ્નતીય દ્રવ્ય જડી ઉભરાવા માંડે છે.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિં ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુર્મં પાતામ્વરં સફલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ પવિત્ર કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકલાજ્ઞતા પ્રવર્તક અને વળી જ્ઞેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે, છ. એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું” મુખ્ય તે જાતે નર્મલ.”

પુસ્તક ૪ થું.]

જુન ૧૯૧૧.

[અંક ૬ હો.]

મદિરા રાક્ષસીનું ગાન.

લેખક:—“અંતર-ધ્વનિ.”

(“મેંતો મારવાડો બજીઓરે” એ રાગ.)

- | | |
|---|-----------|
| હું તો રંગીલી મહમાતી, મારાં નખરાંથી છલકાતી; | |
| રૂંઢારા શુભ્રાં ગાનજ ગાતી, જ્યાં ત્યાં જટ લઈ ઘુસવા જાતી. ટેક. | |
| અમુર લોકોને મજા મારો, નામ સુરામહ લારી; | |
| સુર લોકોને પુરુષારથ, માનવના કરનારી. | હું તો. ૧ |
| ચનચન કરતી ચામચઢતી, લેવા ફાંસા માંચ; | |
| આંગળી મળતાં પહોંચો પકડું, હોય રંક કે રાંચ. | હું તો. ૨ |
| રૂંગ જોઈ મુજ દુગ વિનાનાં, મરતા મોહિત થઈને; | |
| સંગ કરી હોકર પચાવડતા, માત્ર લંગ થઈ જઈને. | હું તો. ૩ |
| છલકછલક કરતી હું સર્વે, આગ લગાડી ફરતી; | |
| કોઈના બનો મોહો લેતાં, ખૂદી તો નહીં કરતી. | હું તો. ૪ |
| અંદખૂત રૂપ ખુમારી પેહારી, ભરમાવી લોળવાવે; | |
| દેવીશક્તિ સમજી સુખે, શક્તિ કરવા આવે. | હું તો. ૫ |

હુર સ્વરૂપ પ્રચંડજ મહાફં, પુખ્તસુરતીથી ઢાંકી;	હું તો. ૬
લલચાવી વશ કરવી કે, હું યદને ખેસું વાંકી.	હું તો. ૭
ગખડાબ્યા કંઈ ભૂપ ભલેરા, મુંદર તખ્તોપરથી;	હું તો. ૮
ખરેખરા ખર બનાવી મેં તો, સ્વડાબ્યા છે જરથી.	હું તો. ૯
અમીરતણે ઘર પેસી મેં તો, મરતી ભારે કીધી;	હું તો. ૧૦
કાચલી લઇને લીખ મેગાવી, લાજ છંટાવી કીધી.	હું તો. ૧૧
રંકોની કમળામ્ની પૂરી, આણી કબજે લઇને;	હું તો. ૧૨
કંઈને ચોરી જુગટુ શિખબ્યાં, ખુનો કરતા કંઈને.	હું તો. ૧૩
સુવડાબ્યા કંઈ ખાઈ ગટરમાં, કારાચહમાં કંઈને;	હું તો. ૧૪
લટકાબ્યા ગરદનથી કંઈને, હસતી મનમાં રહીને.	હું તો. ૧૫
અમૃત સરખી લાગું મીઠી, વિષ હળાહળ હું તો;	હું તો. ૧૬
પ્રાદ ત્વાલમાં પ્રકટી કરતી, ભરમ જુગરની હું તો	હું તો. ૧૭
કેફતણી ચગડોળે ચઢવું, ચિત્તચક્કર પર અંદર;	હું તો. ૧૮
વાદીગર થઈ નચવું મહારા, પુરછ વિનાના ખંદર.	હું તો. ૧૯
મગજ ભમાવી દોડે આડે, ઈંદ્રિયો ભરમાતી;	હું તો. ૨૦
સત્ય માર્ગને ખોઈ સામે, દિવ્ય અંશની થાતી.	હું તો. ૨૧
દિવ્ય અંશને સામે થાતાં, દૈવી શુણ સમાતાં;	હું તો. ૨૨
ભક્તિ સુક્તિ દુર થતી કંઈ, જન્મો ભર અથડાતાં.	હું તો. ૨૩
આવી કંઈ કંઈ મરતી કરતી, તદ્દપિ મૂખો અંધા;	હું તો. ૨૪
ધસ્તા પૂઠે મહારી નિશદિન, છોડી ઉત્તમ ધંધા.	હું તો. ૨૫

સતસંગ.

STOP DRUGS.

(By Dr. T. R. Allinson Ex. L. R. C. P., &c.)

My readers have constantly read the two words which form the heading of this article, in my answers to correspondents. Very few are aware of the damage done to our bodies by taking drugs which are of no use as foods, and which are in plain English nothing but poisons, some deadlier and more fatal than others, but all bad. Many have doubtlessly heard of Mr. Gladstone's saying, that "drink was more fatal than war, pestilence, and famine combined." Those words were used by Dr. Mason Good to denounce drugs, and the dictum should stand—"Medicines kill more than war, pestilence and famine

combined.” When those words were used, scientific (so-called) medicine was not known. Doctor's medicine were like the old muzzle loading muskets, and the new ones like our breech loading guns: the old drugs were bad enough, but nothing to be compared in destructiveness to the simple but more deadly ones now used. The jargon of Medicine (so called Art) was called by Byron the “Destructive Art of Healing.” Doctors killed many, but cured none, those that got well did so in spite of the stuff given.

Dr. Baillie, one of the leading physicians in London many years ago, said on his death bed, “I wish I were sure that I have not killed more than I have cured.” I could give innumerable quotations to the same effect, all tending to show the known destructiveness of drugs. In fact a druggist, or technically a “pharmacist,” gets his name from the Greek, “pharmaco,” I poison, hence one who sells poisons. If every chemist's shop were decorated with the word “poison dealer” printed large, what a stir it would cause, and yet it would be the truest term to apply to all chemists and druggists, it would be like calling a spade a spade. As it is we call him a poisoner in the Greek language, and he takes it as a compliment.

Every dose of medicine taken is an experiment tried at the expense of a person's constitution. If he survives, it is because he has a good constitution which withstands the poison used; if it makes him worse this is often thought to be due to the disease, when it is only a result of drug-poisoning. If he recovers in spite of the drugs, then he credits the drugs with the cure, and forgets that his system had anything to do with the recovery. Every dose of medicine acts injuriously on the system, and instead of aiding cure actually retards it. Could we only see the innumerable deaths caused by drugs, or could people have my experience of them and doctors, they would vow never to take another drop of any sort of doctor's physic in their lives. Dead men tell no tales; could the dead only reveal what killed them, instead of having on the death certificate, “Died from apoplexy,” “consumption,” or “kidney disease,” we should see in an immense number of cases thus described “Poisoned by mercury,” “antimony,” “arsenic,” “morphia,” “digitalis,” “strychnia,” “prussic acid,” &c. In other words, it is often the drug which kills, and not the disease.

If there is one subject on which I am bitter it is drugs. If I could dip my pen in a mixture of gall, wormwood, aloes, and the strongest acids, I could not write in too bitter a manner against them. The sooner the people learn to get cured without their aid the better it will be for themselves. All medicines must be looked upon as poisons, and like poisons must be put where they can never be taken from. Only those who are tired of life should take them; those who value their life will wisely pour every dose down the sink instead of down their throats.

I am writing thus strongly because I have lately seen some bad cases of illness produced by drugs. At a future date I hope to take up the chief drugs separately, and show the deadly character of each one, and the disease it produces. All produce symptoms of disease, so very like those caused by natural ill health, that it takes all the skill of a clever physician to tell which are produced by the drugs, and which by the disease itself. Those of my readers who wish to live long must avoid all medicines. If they go to their ordinary doctor, take his advice, but not his physic, and they will recover sooner than if they took both.

The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By the Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English St. Xavier's College.)

(Continued from the May issue.)

SCENE V. (*Tim, Sims & Jones.*)

Sims: I can't exactly speak of improved health as I haven't been ill. I suppose you refer to my master who has been under your treatment, and who sends me here,

Tim: Of course that's the way I took it; I see we understand each other.

Sims: This is my friend, Mr. Jones.

Tim: Glad to see you, Will you sit down gentlemen.

Sims: (Sitting down) Well, my errand here this morning is to pay my master's bill for which he asked me to bring your receipt

Tim : (Very distinctly) Mr. Trotlong? Why yes; who dare not know Mr. Trotlong?

Sims : (Emphasis) Mr. Longtrot. Beg your pardon it is Mr. Longtrot.

Tim : Certainly, certainly Mr. Longtrot. Did I say Trotlong? It was a slip. But such a mistake is pardoned with the names of the hundred patients in a doctor's head.

And now, Mr. Sims, as for the bill your master owes me, will you just mention the amount. I shouldn't like to delay you unnecessarily by looking it up in my account books.

Sims : As between friends I'll give you carte blanche. Mr. Longtrot said it would be something between 25 and 50 rupees.

Tim : Right. Then we will put it down at 25, and you may have the balance for yourself.

Sims : I'm sure you are very obliging (counting out the money to Tim). Will you see that it is correct. 5, 10, 15, 20, 25 rupees.

Tim : Correct. (Putting up the money). And now for the receipt. But while I write it out, you will drink my health in a glass of my excellent cherry cordial, which I assure you I never introduce but on exceptional occasion.

Sims : Many thanks, Dr., but we'd rather not.

Tim : I'll have no excuse. You must consider yourself under my treatment now.

Sims : Well if you insist I may as well oblige you (while Tim fills Sims' glass).

Tim : (To Jones while filling his glass). And I hope Mr. Jones will not refuse me a glass.

Jones : Thank you, just to keep Mr. Sims in countenance, (while Tim goes to the writing desk to write the receipt).

Sims : Dr., your health (holding up the glass); (bowing down to Jones) yours, friend Jones.

Jones : The same to you, Mr. Sims.— (Bowing.) Doctor my respects (Both take half the glass, smack their lips strangely and appear to examine the test with a slight expression of surprise)

Tim : (Hurriedly looking up from where he is busy writing) Yes, that's the best bottle from my cellar. It was a present from a friend.

Sims ; Indeed ! (Brushing his mouth with his handkerchief while Jones smells the glass secretly). You don't say so.

Tim : (Half looking up again) I find it warms the inside delightfully ! (Then writing again) Jones : (Looking inquiringly at Sims) So it does; no doubt.

Sims : I should rather say it burns slightly (Returning the look to Jones).

Tim : Isn't it a nose-gay.

Jones : Charming (Shuffling his shoulders) Never tasted anything like it (secretly to Sims).

Sims : (Wringgling himself without being noticed by Tim) Jones !

Jones : (Pushing back his chair a bit and holding his stomach) Sims !

Tim : (Boastingly) I told you it was as good as medicine, an elixir of life, it will keep your inside right for a month to come.

Sims : (Aside to Jones) Set the insides right ? Hang me, but it will burn my stomach to a crisp if it goes on in this way.

Jones : (To Sims with more signs of pain) Curse the chap, I say, that ever made the stuff.

Sims : (Rising from pain Oh ! my stomach !

Jones : (Rising also and exchanging looks and trying to conceal the cause from Tim). Oh, and mine. Dreadful !

Tim : (Thinking they are going) Gentlemen I hope you are not in a hurry. (Rising) I have just finished the receipt. (giving it to Sims) Let me fill up your glasses.

Sims : (Starting back) No, no; one will do plenty, I assure you.

Tim : (Offering more to Jones who holds away his glass in fright) Then will you oblige me Mr. Jones !

Jones : (Making no further disguise of his pain) No; not a drop more.

Sims : No, not a drop more; so say I too; whatever it is (Both put their glasses on the table with an air of determination which makes Tim notice a change in them which Tim takes for a joke).

Jones : (Somewhat reproachfully) But Doctor, what have you given us ?

Tim : (In good natured tone) Why the same thing that I take myself several times every day; and I am never the worse for it.

Sims : (Angrily and walking briskly up and down holding his stomach) I'm sorry to say that I am very much the worse for what you have given me.

Tim : (Who thinks it is all fun) Now this a fine dodge indeed ! Pretending to have the gripes in the stomach, in order to pass a slur on my liquor ! Pretty good ; ha, ha, ha.

Sims : (More excited) I'm highly surprised that you add ridicule to our suffering (groaning).

Tim : (Enjoying the sight of their pacing to and fro in their distress) Well, I declare I've seen more good ailing in my day ; but nothing to match this ! Tip-top splendid !

Sims : (Fiercely) First giving slops to your guests and then making sport of their distress. You are a wretch !

Tim : (Clapping) Capital, ha, ha, ha. Born for the stage—both of you ! Keep it up ; keep it up. Bravo !

Jones : (Roaring out) Sims, the man has poisoned us, there is no time to lose. Don't waste words upon the scoundrel. (Sims drops helpless into a chair) I am off to the nearest apothecary and to the notary public. (Exit).

Tim : (Finally suspecting some mischief watches Jones disappear). Heavens, here's the Dr. coming. I am ruined, I must be off. (Tim puts off the Doctor's gown, &c., in a great hurry, throws them under the table, snatches his hat and rushes off the stage).

દવાઓ અને તેમાં સમાયલાં જોખમો.

સાંપ્રત સુધારાના જમાનામાં માનીતાં થઇ પડેલાં ઝેરોનાં ખરા સ્વરૂપ અને અસરો સંબંધી સ્પષ્ટ વિવેચન.

(લેખક : ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

ભાગ ૧. લોકો દવાઓ શાથી વાપરે છે ?

આખી દુનિયામાં હેતુ, અને ખાસ કરીને મનુષ્યના મનનો હેતુ, બાલુવાનું કામ થતું કઠીણ છે. કોઇપણ કામનું કારણ કે કારણો વિશે વ્યાખ્યા તપાસ કરવા જઠરને તો તરત આપણને તક, બૂલ અને કોઇ કોઇ વાર અન્યાયના સમુદ્રમાં ઉતરી પડતું પડે છે. તેથી આવો તપાસ કરતી

વખતે આપણે ખાસ કરીને બે વાતોથી ચેતતા રહેવું પડે છે. પહેલી વાત તો એ કે, અમુક એક કાર્ય થવામાં માત્ર એક કે બેજ સાદા હેતુઓને આપણે કારણભૂત હોવાનું ધારી લઈએ છીએ, બ્યારે ખરી રીતે જોતાં તો મનુષ્યોના મનમાં એક કામ કરતી વખતે ઘણી જાતનાં અનેક કુચ-વાડા બરેલા હેતુઓ રહેલા હોય છે. બીજું, અમુક કામ કરવામાં આપણે તેના કર્તાની સ્વાભાવિક નીચતા અગર હેતુ પુરઃસંર દૃષ્ટતાને કારણભૂત માનીએ છીએ, બ્યારે ખરી રીતે તો તે કર્તાની સત્તામાં નહીં એવી બહારની શક્તિઓના દબાણને લીધે તે કામ કર્યું વગર તેને ચાલતું નથી.

અને તેથી “મનુષ્યો દ્વાઓ સાથી વાપરે છે?” એ પ્રશ્ન વિષે ચર્ચા કરતાં આપણે એ ‘વાદ રાખવાનું’ છે કે, દ્વાઓ અનેક જાતની હોય છે, અને તેનો ઉપયોગ મનુષ્યો પોતાના સ્વ-ભાવ, કેળવણી, આસપાસના સંજોગો, ને શારીરિક રીતિને અનુસરીને વિવિધ રીતે કરે છે.

કોઈ પણ માણસ ઇચ્છાપૂર્વક પાપ કરતો નથી.

વળી આપણે જુલી જવું જોઈતું નથી કે, કોઈ માણસનાં કામો ગમે તેટલાં કાળાં હોય તો પણ તે જાણી જોઈને એટલે કે પાપ કરવા ખાતરજ તેવાં કામ કરતો નથી. માનસશાસ્ત્રીઓ તો તેવી વાત કહિં પણ શકતા નથી. મુખી, આવેશવાળા, ક્રોધી, અક્રોધી કે પુરેપુરા ગાંઠા, બેદર-કાર, સ્વાર્થી, પશુવૃત્તિવાળા આવી સર્વ જાતના મનુષ્યો હોય છે, અને હજુ કેટલાએ જન્માના મુધી પાક્યા કરશે. પરંતુ ઇચ્છાપૂર્વક પાપ કરનારા, એટલે કે, પાપ કરવાની ખાતરજ પાપ કરનારા કોઈ હોવાનો સંભવ નથી.

દ્વાઓ વાપરવામાં ઘણા હેતુઓ હોય છે.

હવે જો આવા પાયાદાર સિદ્ધાંતોની દૃષ્ટિએ “માણસો દ્વાઓ સાથી વાપરે છે?” એ પ્રશ્નનો ખુલાસો બોળાએ તો આપણને માલુમ પડશે કે, તેવા હેતુઓ વિવિધ અને અનેક હોય છે.

ખરેખર પ્રથમ કારણ તો અજ્ઞાન છે. કાંપણવાળો કોઈ પણ પુરુષ કે સ્ત્રી અમુક ચીજ પોતાના શરીરને, મનને, કે જીવને તુક્યાન કરનાર છે, એમ ખાતરી પૂર્વક જાણ્યા છતાં પોતાના માં તેવી ચીજો દાખલ કરીને બીગાડ અને આયુષ્યની હાનિ વહોરી લે, એવો મળી આવશે નહીં. મોટી અકચણ તો એ છે કે, દ્વા એ શું છે તે મનુષ્યો સમજતા નથી, અને તેના ઉપયોગનું શું પારણામ આવતું જોઈએ તે સંબંધી લાંબો વિચાર કરવા તરફી લેતા નથી.

ક્ષણિક આનંદની ખાતર જીવનખળનો મોટો ભાગ.

એક માણસ દારૂનો પ્યાલો પીએ છે, બીજો માણસ ગાંજો પીએ છે, ત્રીજો માણસ થોડો કુસુંબો પીએ છે, ચોથો માણસ બાંગ પીએ છે, અગર બીડી પુકે છે, પાંચમો માણસ ગરમાગરમ સ્ટ્રોંગ નહા કે ફાંસી પીએ છે. આમાંના દરેક પોતે પસંદ કરેલી ચીજનો ઉપયોગ તેનાથી મજાનારા ક્ષણિક આનંદ, એટલે કે તેના ઉપયોગથી આવતી જાગૃતિ, સતેજ, હુંશીયારી, જુસ્સો, કે ખુશમીજનની ખાતર કરે છે. આવા વ્યસનીઓને ખરી વાત સમજાવવી મુશ્કેલ પડે છે કે, આ જાગૃતિ, જુસ્સો, કે ખુશમીજન એ શરીરમાં દાખલ થએલાં ઝેરોને બહાર કાઢી નાંખવા જીવનની વિવિધ શક્તિઓ, રહિરાભિરણ અને જ્ઞાનતંત્ર વ્યુહમાં જે ઉત્પત્ત અને ધમાલ મચાવી મુકે છે, તેનુંજ પરિણામ હોય છે.

ઉપર લખેલાં વ્યસનોને આ વાત જોઈતાં લાગતું પડે છે, તેટલીજ રીતે બીજી દ્વાઓના ઝેરને પણ લાગતું પડે છે.

દૌનીક અને ધૌણિક દ્વાઓ.

દ્વાઓના ઉપયોગનું સામાન્ય કારણ જે અજ્ઞાન તે સિવાય કેટલાંક ખાસ અને વ્યક્તિગત

ધણાં કારણો હોય છે. એક ધણું સાધારણ કારણ એ હોય છે કે, કેટલીક દવાઓ મનુષ્યોને કામ કરવાનો જીવલે આપતી જણાય છે.

દોડવા, રમવા, વગેરેની ધણી એક સરતોમાં ઉતરનારાઓને બીડી, સીગારેટ, કે મ્હા કોશી ઇલાહિનું વ્યસન હોય છે, અને તે સ્ત્રીઓને ઉપયોગ કરે ત્યારેજ તેઓ સરતમાં ઉતરવા માટે શક્તિવાન થઈ શકે છે. પરંતુ આવાં વ્યસનોની મદદથી હદ ઉપરાંત કામ કરતાં આખરે તેઓ રોગી બની વહેલા મરણ પામે છે.

કેટલાંક સ્ત્રી પુરુષો બહુજ સ્વેદ અને બાંધાં ધમ્મ જાય છે, અને તે વધારાની ચરખી ઓછી કરવાને ધણાં કાંકાં મારે છે; પરંતુ તેવી ધણી ચરખી વધી જવાનું કારણ હાર અથવા મ્હા કોશી વગેરેનું હદ ઉપરાંત વ્યસન, અને ધી તેજ તથા ખાંડનો હદપાર ઉપયોગ એજ હોય છે. બાંધાં માણસોની ચરખી ઓછી કરવાનું કામ ધણું મુશ્કેલ હોય છે, કારણ કે આવાં માણસો પોતાની કુટોલા છોડવાને રાજી, તેમજ શક્તિવાન હોવાં નથી. તેમજ કસરત તરફ તેમને ઘણો કંટાળો હોય છે. આવાં માણસો કંઈને કંઈ રોગથી હમેશાં પિણ્યા કરે છે, અને અપરમાર કે હદયના રોગથી ધણીવાર તેમનું અકસ્માત મરણ નિપજે છે.

માનાસા, નાટકના એક્ટરો, લેખકો, સરજનો, બાળકોનાં અને બીજા ધર્મઉપદેશકો, પણ કંઈને કંઈ દવા કે વ્યસનની સહાયતા ઉપયોગ કરે છે, ત્યારેજ તેઓ પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે કરતા જણાય છે.

હવે આ વ્યસન કઈ સ્ત્રીઓનું છે તે કંઈ બહુ મહત્વની વાત નથી. વ્યસન માત્ર હાનિકારક છે. અધોએ મગજને શુદ્ધિ નાખે છે, સંકલ્પશક્તિ અથવા “વિલપાવર” ને નિર્બળ કરી નાખે છે, અને સદાચરણમાં સડો ધાલે છે. દરેક વ્યસન પોતાના શિકારને શારિરીક અનેક વિકારોમાં ધમ્મને અતિ નિરાશાના કુવામાં ઉતારે છે.

શરીરના કે મનના સખ્ત પરિગ્રમ પછી માણસ યાદી ગએલો જણાય છે તે વખતે તેની આસપાસના મિત્રો અને સંબંધીઓ તેને કંઈ ‘ટોનીક’ કે ‘સ્ટીમ્યુલન્ટ’ સ્ત્રીજ લેવાનો આગ્રહ કરે છે, અને જો તેવા આગ્રહને વશ થઈ તેવી વસ્તુ વાપરવાની તે જુલ કરે છે, તો તેનું પરિણામ આગળ જતાં બહુ ખરાબ નિપજે છે. હદાપણનું કામ તો એ છે કે બહુ અશક્તિ કે થાક જણાતો હોય ત્યારે બહુ ચોળી કે ચોળાચીને નહાવું અને પછી જીવ વિશ્રાંતિ લેવી.

ભુખમરો એ વ્યસનોનું એક મહોટું કારણ છે.

શરીરને યોગ્ય પોષણ મળતું નથી ત્યારે વ્યસનોની ટેવ પડે છે. ઉપર કહ્યું તેમ ભુખમરો એ વ્યસનોનું બહુ સાધારણ અને અગત્યનું કારણ છે. તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે વ્યસની લોકોને પેટ પુરતું ખાવાનું મળતું નથી. ઉલટું ઘણાખરા માણસો જોઈએ તે કરતાં ધણુંજ વધારે ખાય છે. પરંતુ જો જો સ્ત્રીઓ તે ખાય છે, તે સર્વ કંઈ ખોરાક હોતો નથી. શરીરના પોષણમાં કેવળ નિરપયોગી એવી ધણી સ્ત્રીઓને જૂલથી ખોરાક ગણી માણસો ખાય છે. આ રીતે બહુ ખાવા છતાં પણ તેઓ જીવે મરે છે. આવી હાલતમાં માણસોને સમજી ન શકાય તેવી અચોક્કસ ખોટ, બેચેની અને જરૂરની લાગણી જણાયા કરે છે. આવા માણસ અસ્વસ્થ, ચિડિયો, બાવરો, અને યાદી ગએલો જણાય છે.

આ બધું શી રીતે મટે? ધણીજ સહેલાઈથી. તાડી કે દારૂના પીકામાં જઈને એકદ ગ્રાસ ચઢાવી લેવાથી, અગર નવા જમાનાના એકાદ વિશ્રાંતિગૃહમાં જઈ મ્હા કે કોશીના બે “સ્ટ્રોન્ગ કલકપ” પી લેવાથી, અગર તેમ ન બને તો, લોચિ બાંગ, અરીજીની કાંકરી, કે માંજની ચલમ

પીવાથી જોઈતો અર્થ સરે છે. કેટલાક પાંચ સાત બીડીઓ પીને ચલાવી લે છે, અને બીજા કેટલાક ‘ટોનીક’ કે ‘સ્ટીમ્યુલન્ટ’ દવાઓની મદદ લે છે. એકંદર રીતે જોતાં સર્વની અસર એકજ છે.

અરેખર આવી રીતે વપરાતી ઉત્તેજક ઝીજ ગમે તો દારૂ, કેફિન, અરીણુ, ન્હા કે તમાકુ, અથવા બીજા કોઈ તરેહવાર ટોનીક દવા હોય તોપણ, તેની અંતિમ અસર એકજ જાતની થાય છે. એટલે કે, થોડીવાર ફાયદો થએલો જણાય, પછી “રીઅંક્શન” અથવા પ્રતિક્રિયા થાય છે, જેના પરિણામે તે ઝીજનો અમલ ઉતરી જતાં પછી બેચેની અને થાક વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. તેથી તેની તે વ્યસનની ઝીજ ફરી લેવાનું મન થાય છે. અને અગાઉ પ્રમાણે ફરીથી થોડો વખત આરામ મળી, વળી ફરીથી અમલ ઉતરી જતાં અગાઉ કરતાં વધારે બેચેની જણાય છે. આ પ્રમાણે તે બીચારો દિવસે દિવસે પોતાના વ્યસનમાં વધારે ને વધારે મુપ્ત્યતો જાય છે.

પેટન્ટ દવાઓ વાપરવાની કુટેવ.

આ કુટેવ દેખાદેખીથી લોકોમાં બહુ ફેલાય છે. સાધારણ રીતે સઘળા પેટન્ટ દવાઓ બહુ ઉચ ‘સ્ટીમ્યુલન્ટ’ ગુણવાળી હોય છે. અને તેથી દર્દીને તત્કાળ ફાયદો થએલો જણાય છે. આવી રીતે ઠગાયેલો દર્દી થોડા વખત સુધી તે પોતે વાપરેલી દવાનાં વખાણુ ઘેરે ઘેર કરતો ફરે છે. જેથી બીજા પણુ ધણા તે દવા વાપરવા લલચાય છે. આ રીતે પેટન્ટ દવાઓનું છુત આગળ વધતું જાય છે.

ડૉક્ટરોને લીધે લોકો દવાના વ્યસની બને છે.

કેટલાક ડૉક્ટરો દરદીઓને ધણીવાર માદક કે ધેન લાવનાર દવાઓ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. તેમની આવી બેદરકારીને લીધે મિચારો દરદી આવી દવાઓનો હમેશનો વ્યસની બની જાય છે. આમ બનવું ડૉક્ટરો અને દરદીને માટે ધણું જ સ્વાભાવિક અને સાધારણ છે.

કોઈ દરદીને અસકા કે શળ આવતું હોય છે, તેથી તે કોઈ જાણીતા ડૉક્ટરને જોવા માટે ઘેર બોલાવે છે. ડૉક્ટર સાહેબ તરતજ “મોરફીન” (અરીણુનું સત્વ) “હાઇપોડર્મીક મોર્ફીન” વડે લોહીમાં દાખલ કરે છે. ધણે ભાગે સજીકા કે શળ મટી જાય છે, અને દર્દી તથા ડૉક્ટર નિરાંતે પોતપોતાને ઘેર ઉઘે છે. રોગ મૂળમાંથી ગએલો જણાય છે, પરંતુ શું તે ખરી વાત છે? બીલકુલ નહીં. ખરી પીડા તો હવેજ શરૂ થાય છે. દરદી થોડાંક કલાક પછી મભરાયેલો અને ચિંતાતુર ચહેરાવાળો યઈ જાગી ઉઠે છે. તે ધણો અશક્ત, બેચેન, અસ્વસ્થ થઈને લોથપા કરે છે. ધીરે ધીરે તેનું દરદ બહુ ગુસ્સામાં ફરીથી પાછું ચલા લાગે છે. હવે શું કરવું? ડૉક્ટર સાહેબને ફરી તેનું મોકલીને તે દવા ફરીથી લોહીમાં દાખલ કરવાની માગણી થાય છે. આ રીતે આગળ જતાં આ દવાનો તે દરદી વ્યસની બની જાય છે.

“માણસો દવાઓ શા માટે વાપરે છે?” એ પ્રશ્નના ઉપર પ્રમાણે થોડાંક જવાબ આપવામાં આવ્યા છે. હાલમાં બહુ વપરાતી કેટલીક દવાઓના ખરા સ્વરૂપ અને તેમની માડી અને નાશુની ખરાબ અસરો વિષે આગળ ઉપર લખવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

સેમેનાઈન અને દીવેલના ભેગા ઉપયોગથી આવતો અધાપો.

સેમેન મેડિકલ (Semaine Medicale) નામના વૈદ્યકીય ચોપાનીવાના તા. ૨૫ માં જાનેવારીના અંકમાં જીનીવા શહેરની ફેક્લટી ઓફ મેડીસિનવાળા થેરાપ્યુટીક્સના પ્રોફેસર ડૉક્ટર ડો. મેયર તેજ ખાસિકમાં અગાઉ પ્રસિદ્ધ થએલા ડૉક્ટર બેક્સ્ટરના લેખ ઉપર નીચે પ્રમાણે ટીકા કરે છે.

“સેન્ટોનાઈન” નામની દવાને દીવેલમાં ઓગાળવાથી તે દવાના કૃમિન શુષ્કની શરીર ઉપર ખીંચ ખરાબ અસર થવાનો સંભવ નહિ રહે એમ ધારીને તે બે ભેગાં મેળવી પાવાથી એક ડોકરો તંદન આંધળો થઈ ગયો હતો. તેના કેસ ઉપરથી સેન્ટોનાઈનના ઉપયોગમાં કેટલાં જોખમો સમાયાં છે તે વિશે ડોક્ટર બેક્સ્ટરે દલીલો ને મુદ્દાઓ રચી ક્યાં હતા, પરંતુ ડોક્ટર મેયરએમ ખતાવી આપવા માગે છે કે સેન્ટોનાઈનને દીવેલમાં “ડીઝોલ્વ” કર્યું એટલે ઓગાળ્યું તેથીજ અંધાપો આવ્યો હતો. ઉપરની વાત ન્યુયોર્ક મેડિકલ જર્નલમાં પણ પ્રસિદ્ધ થઈ હતી. ઇંગ્લેન્ડ દવાઓના ઉપયોગમાં કેટલું જોખમ સમાયેલું છે તે સેન્ટોનાઈન જેવી હાલચાલ વપરાતી દવાના અર્થકર પરિણામ ઉપરથી સુગ વાંચકવર્ગે સમજી શકશે.

દીર્ઘાયુષ્યનાં રહસ્ય.

(લેખક:-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

પ્રકરણ ૧ લું.

દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોનાં લક્ષણો.

આપણી હૃદયની લાંબાઈનો એકસ વતરિા આંધવાનો આડખર ક્યાં વગર પણ શારીરિક કેવી રિયતિ હોય તો લાંબી હૃદયી ભોગવી શકાય, તે વિશે કેટલાક સાધારણ સિદ્ધાંતો આપી શકાય તેમ છે. કેટલાંક મનુષ્યો દુનિયામાં એવી તો હલકા પ્રકારની શારીરિક સંપત્તિ લેઈને જન્મે છે કે, હૃદયીકી દરીદ્રાઈની સરતમાં તેઓ ખીચાર ધડીબર પણ ટકી શકતા નથી, બ્યારે બીજા કેટલાકો આ બાબતમાં વધારે ભાગ્યશાળી હોય છે. આમ હોવા છતાં પણ કેટલીક એવી વ્યક્તિઓ થઈ ગઈ છે કે જેઓને જન્મથી ધણીજ નબળો બાંધો મળેલો હોવા છતાં, આરોગ્યના નિયંત્રણ વણી સંભાળપૂર્વક પાલન કરીને પોતાની અશક્તિ અને રોગી અવસ્થા ઉપર જય મેળવીને બહુ આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શક્યા છે.

વિદ્વાન યુદ્દેલેન્ડ લાંબા આયુષ્યરૂપી ઇમારતને ટકાવી રાખનાર રચબરૂપ બાબતો ત્રીજે પ્રમાણે ટુકામાં ગણાવે છે.

૧ પાંચન કરનાર અવયવો—સારી રીતે રચાયલા અને નિરોગ હોવા જોઈએ. સારી જરૂર વગર દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે.

૨ સુદૃઢ બનાવટની વિશાળ છાતી અને શ્વાસાયવયો—ભરાવદાર અને પહોળા છાતી ઉપરથી, લાંબા વખત સુધી શ્વાસ-કુંદવાતી શક્તિ ઉપરથી, છલક અવાજ અને ઉધરસ ભાગ્યેજ થયી, એ વગેરે નિયાતીઓથી જણાઈ આવે છે.

૩ બહુ ઉશ્કેરાઈ ન જાય તેવું હૃદય (હાર્ટ)—શરીર અંદરથી ધસાઈ જવાનું અથવા તો આપોઆપ ધોવાઈ જવાનું એક મુખ્ય કારણ હોઈને સતત ફેરબા કરવામાં થતો હવનખળનો ક્ષય છે. દર મીનીટે જેની નાડી પચાસવાર ઉછળતી હોય તેના કરતાં જેની નાડી સોવાર ઉછળતી હોય તેનું શરીર વધારે અને ઝડપથી ધસાઈ જવું જોઈએ એ દેખીતું છે. આથી કરીને જેઓની નાડી દરેકેકે ઉતાવળી ચાલ્યા કરતી હોય અને માનસીક વિચાર કે હૃદયની સામગ્રીના

જરા મરખા ધક્કાથી જેનું હૃદય જોરથી ધક્કવા લાગતું હોય તેઓ દીર્ઘાયુષ્યને માટે ભાગ્યશાળી ઉમેદવાર નથી. કારણ કે તેમની આખી જીંદગી આહુ ઉરકેરણીના તાપથી તપ્ત કરતી હોય છે.

૪. જીવનશક્તિનો પૂરતો જથ્થો અને તેનું જીદા જીદા - અવયવોમાં સમતોલપણું તેમજ સારો સ્વસ્થાવ—જીંદગી ટકાવી રાખવા અને લંબાવવા માટે શરીરની અંદરની દરેક ક્રિયા અને ગતિ શાન્તરીતે નિયમસર, અને સમતોલપણે ચાલે એ અત્યંત અગત્યનું છે. પરંતુ આ સર્વનો આધાર શરીરની એકંદર ચેતનશક્તિ અને ઉતેજિત થવાની શક્તિ ઉપર ખાસ કરીને રહેલો છે. પરંતુ આ ચુલ્હો ધણાજ તિવ્ર અથવા ધણાજ નિર્બળ રૂપમાં નહોતાં એક સરખી રીતે શરીરમાં પથરાયલા હોવા જોઈએ, કે જેથી કોઈ પણ ભાગને હલ કરતાં જાહે અથવા કમી કામનો બોલો પડે નહિ.

૫. રોગમાંથી સાજા થવાની અને જીવન ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની બળવાન શક્તિ— કે જેને લીધે આપણા શરીરમાં જે જે બાબતનો ધસારો અને ખોટ પડે છે તે બરાબર રીતે પુરાશ જાય, એટલુંજ નહિ પણ, તેવી નવીકરણની ક્રિયા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે ચલી રહે; આ ઉપરાંત પોષક તત્વોને ચુસી લેનાર સૂક્ષ્મ નળિકાઓ પોતાનું કામ સંપૂર્ણરીતે અને કપાટાબંધ કરતી હોવી જોઈએ, અને રસોત્પાદક અવયવો નિરોગ હોઈ નિયમીતરીતે કામ કરતા હોવા જોઈએ.

૬. આખા શરીરમાં આકૃતિ અને ક્રિયામાં એકરોગ અને સંપૂર્ણતા હોવી— શરીરના અવયવોની રચનામાં એકરોગ ન હોય તો શરીરની શક્તિઓ અને હલન ચલનમાં સમતોલપણું રહી શકતું નથી. અને તે વગર લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતું તદ્દન અસંભવિત છે. સિવાય વળી સંપૂર્ણ ખાંધાને લીધે અમુક અમુક ભાગના રોગો યવા ધણે સંભવ રહે છે. આવા રોગોથી અંતે શરીરનો પણ નાશ થાય છે. ધણા રમૂલ શરીરવાળા લાંબુ આયુષ્ય ભે વાનાં દાખલા ભાગ્યેજ બને છે.

૭. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કે આંતરડું ખીજ ભાગે કરતાં અલગ નબળી હાલતમાં હોવાં જોઈએ; નહિ તો તે ભાગમાં રોગોને પેદા થઈ વધવાનો સારો લાગ મળે છે; અને તેથી કરી ખીજ ભાગ બળવાન હોવા જતાં પણ આખા શરીરનો નાશ થાય છે.

૮. શરીરની તર્જુજળ મધ્યમ પ્રકારની હોવી જોઈએ—તે સશક્ત અને ટક જોઈએ પણ તે શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હોય તો તે સારું નહીં. દીર્ઘાયુષ્યને મદદ કરનાર મન્યુતમાં પ્રાપ્ત કરવા માટે અવયવોને હલ ઉપરાંત મેદાસ કે અતિ જડ બનાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ આ શરીર બહુ અપળતાવાળું અને સહનશીલ હોવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

દીર્ઘાયુષ્ય વધારનાર સંજોગો.

આ પૃથ્વી ઉપરની આપણી જીંદગીનાં વર્ષો વધારનાર સંજોગો વિશે સર જોન સિંકલે આ પ્રમાણે લખે છે. “સંઘટ્ટિત્વાકરનાં અને મધ્યમ ઉચ્ચાઈનાં મનુષ્યો દીર્ઘાયુષી હોવાનો ધણે સંભવ છે. શરીરના કોઈ એક ભાગની પ્રમાણ કરતી વધારે શક્તિ અને લંબાઈ થઈ જવાથી ઘણી વા માણસો બહુ ઉંચા દેખાય છે. પરંતુ આમ યવાથી નબળાઈ અને રોગ થવાનો ખાસ સંભવ ર છે. પ્રમાણ કરતાં વધારે ઉંચા માણસોને ઘણાં ચાલવાની ટેવ ધણે ભાગે પડે છે, જેને લી છાતી સંક્રાંચાઈ જાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં ઉંઘ આસ પ્રઆસ છુટી લઈ શકાતા નથી. એથ

ઉઘડું નીચાં માણસોને સીધા ટટાર ચાલવામાં કંઈજ હરકત પડતી નથી, અને તેઓ કુદરતી રીતે ધણા વધારે આહાર લેવાથી તેમના શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ વધારે સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં રહી શકે છે. નીચા માણસોને જે કંઈ ગરજાવદો હોય તો તે એ છે કે તેઓ નરર કરતાં ધણી વાર વધારે નડા થઈ જાય છે. અને શરીરની આવી સ્થૂણતા એ દીર્ઘાયુષ્યની વિરોધી છે. તંદુરસ્ત માખાપ તરફથી જન્મ મળવો, અને વંશપરંપરા ઉતરી આવતા રોગોથી મુક્તિ, એ બે સંજોગો પણ દીર્ઘાયુષ્યને વધારનારા છે એ દેખીતું છે. સારો સ્વભાવ અને તેની સાથે સતત આનંદો વૃત્તિ અથવા ખુશમિત્તજના ઉપર પણ અંદગી લાગવાનો આધાર રહેલો જણાય છે. દુનિયામાં દરેક માણસને પડતી વિપત્તિઓના પ્રસંગે નિરાશામાં ગરકાવ થઈ જવાનો અને ધડીએ ધડીએ ચીડાઈ જવાનો જેનો સ્વભાવ પડી ગયો હોય, તેઓએ લાંબી અંદગી ભોગવવાની આશા રાખવી નહિ. સખ્ત અભ્યાસથી અગર ખીલ્લ માનસિક હલ ઉપરાંતના શ્રમથી જેઓ પેતાતું બળ અને જુસ્સો ખર્ચી નાંખે છે તેઓ ભાગ્યેજ લાંબી અંદગી ભોગવી શકે છે. એકદમ નર સાતસેને બાર મનુષ્યો જેઓ સો વરસની લગભગનું આયુષ્ય ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયા હતા તેમની યાદીમાં કોઈ જાણીતો લેખક હોય તો તે માત્ર ફોન્ટેનેટ (Fontenette) જ હતો અને તે પણ પુરેપુરાં સો વર્ષ અગી શમ્યો નહોતો. અને આટલી પછુ લાંબી અંદગી તે મેળવી શમ્યો તેનું કારણ તેના શાન્ત અને સુખ ચેતનાં રહેવાના સ્વભાવ અને ખુશ મીઠજનનેજ કારણભૂત ગણવામાં આવે છે.

સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે મોટા માણસો, અથવા ધનવાનો, અગર કીમતી દવાઓ ખાનારાઓ કંઈ લાંબી અંદગીનો પરવાનો મેળવી શકતા નથી, પણ જેઓ ખુબ કસરત કરે છે, મોખ્ખી ખુલ્લી હવામાં અંદગીનો ધણો ભાગ ગાળે છે, અને જેમનો ખોરાક સાદો અને મિત પ્રમાણમાં હોય છે, તેઓજ લાંબી અંદગી ભોગવી શકે છે." અને જો કે આદર્શાદી કુટુંબોમાં અને ઉમરાવ લોકોમાં લાંબી અંદગીના દાખલા ધણી વાર મળી આવતા નથી, તોપણ સામાન્ય પ્રજાવર્ગની માટી સખ્યામાં મળી આવતા દીર્ઘાયુષ્યના દાખલાનું પ્રમાણ જો તેમની કુલ સખ્યા સાથે સરખાવીએ અને તેજ રીતે રાજકુટુંબો અને ઉમરાવ લોકોની કુલ સખ્યા સાથે દીર્ઘાયુષ્યના દાખલાનું પ્રમાણ કાઢીએ તો તેનું સરાસરી પ્રમાણ ખહુ ઓછું આવશે નહિ.

અન્ય અને વનસ્પતિના આહારની તરફેણમાં સર રિચર્ડ ફિલિપની દલીલો.

સન ૧૮૮૪ ની સાલમાં "ખાદ્ય ખોરાકોનો સુધારક" એ નામના ઉત્તેજ માસિકના ડિમેન્બરના અંકમાં સર રિચર્ડ ફિલિપ્સે વનસ્પતિના ખોરાકની તરફેણમાં જે સખ્યો જણાવ્યા હતા, તે ઉપયોગી હોવાથી અત્ર આપીએ છીએ.

૧૦. હું પોતે અમર કાચા ધરાવતો નથી. ખીજાં સર્વે પણ પ્રાણીઓની માફક હું એવી અંદગી ધરાવું છું કે જેનો ધડી પળતો પણ ભરેલો નથી. અને તે સખ્યસર પણ પ્રાણીઓ કરતાં મારી હાલત ગમે તેટલી ચઢીચાલી હોય તે છતાં તેમની અંદગીની મોજમાં ખંલલ કરવાનો મને કશો હક નથી. તેઓ જો મારા મુખની આડે આવતાં હોત તો જુદીજ વાત હતી.

૨. જીંદગી નિભાવવાની ઉમેદ પ્રાણી માનમાં એટલી બધી હોય છે, અને લાંગણીની શક્તિ ધરાવનાર પ્રાણીઓ પોતાની જીંદગીનું રક્ષણ કરવા માટે એટલાં બધાં ખતી હોય છે, કે જેથી કોઈ પણ નિર્દોષ જીવતાં પ્રાણીઓ ગમે એટલાં મારી સત્તા હેઠળ હોય, અને તેઓ ગમે તેટલાં નજીવાં અને હલકાં દેખાતાં હોય તોપણ તેમની જીંદગીનો નાશ કરવામાં સામેલ રહેવું અથવા ભાગીઆ થવું તે મારી લાંગણીઓને ટદિ પણ માફ આવી શકે નહિ.

૩. માંસાહારી મનુષ્યોને માણસ જાતનું જ માંસ, તેમજ ઘોડા, કુતરાં, બિલાડાં, અને એવીજ જાતનાં બીજાં જાનવરોનાં માંસ ખાતાં જેવો કમકમાટ અને ધિક્કાર ઉપજે છે, તેવીજ કમકમાટ અને ધિક્કાર હરેક જાતના માંસના ખોરાક માટે મને ઉપજે છે.

૪. ફળફળાદિ, તરકારી અને અનાજ ખાનારાં મનુષ્ય પ્રાણીઓ માટે કુદરતે એટલી બધી જાતનાં ફળો અને છોડવાઓ બનાવ્યા છે કે જે ખાંડ વિગેરે જરૂરનાં સર્વ પોષણનાં તત્ત્વો, અનાજ, દાણા, કઠોળ, શાકભાજી, અને ફળ મેલો પુરતા જગ્યામાં પુરાં પાડી શકે. અને તેથી માંસના ખોરાકની હું કશી જરૂર જોઈ શકતો નથી.

૫. જનાવરોનાં મુરદાંનું માંસ અને રસ મારી હોજરીમાં દાખલ કરવા સામે મને નહિ જતી શકાય એટલો અધો તિરસ્કાર છુટે છે.

૬. વનસ્પતિના જહારના દેખાવમાં ગમે એટલો ફરકાર કર્યાંથી, બધે તેમનો નાશ સુધાં કર્યાંથી કોઈની લાંગણીને દુઃખ પહોંચી શકતું નથી. કોઈની નીતિ ઉપર તેથી કરીને બળાત્કાર સરખો થતો નથી. એટલું જતાં વનસ્પતિનો ખોરાક માણસની તંદુરસ્તીને, માણસના કૌવતને, માણસની જીવનશક્તિને માંસના ખોરાક કરતાં વધારે ટકાયી અને નિભાવી શકે છે.

૭. લાંગણી ધરાવનાર પ્રાણીઓનાં મુરદાંના રસ અને માંસના ખોરાકનો વીસ વર્ષ સુધી ત્યાગ કર્યા પછી મને માલૂમ પડ્યું છે કે તેટલા અરસામાં એક પણ દિવસની સખ માંદગી મેં જોગવી નથી. મારા શરીરની જીવનશક્તિ અને કૌવત બીજા માણસોના જેટલુંજ બધે. તેથી પણ વધારે રહી શક્યું છે. અને મારા મનની હાલત એટલી બધી મજબુત રહી શકી છે કે જેથી બીજાઓ તરફથી થતાં કપટ, અદેખાઈ અને નીચ કર્મોના હુમલા સહેલાઈથી તે સહન કરી શકે છે.

૮. મને માલૂમ પડ્યું છે કે, જનાવરોની માંસ ખાવાની ખાસીયતની સાથે દયા, દિલસોજી, અને એવા બીજા ઉમદા નસ ગુણો રહી શકતા નથી. દાખલા તરીકે વર, વાધ, બહીર, ગરડ, મગર અને સોસવાટ જેવાં વિકાળ શ્વેડી ખાનારાં જંગલી જનાવરોની માંસ ખાવાની આદત અક્ષલવાન, વિચારવત, અને પોતાનાં કામ માટે જવાબદારી ધરાવનાર અંતઃકરણવાળાં મનુષ્યોએ બિલકુલ નકલ કરવાજોગ નથી.

૯. માંસ ખાનારાં માનવીઓ દયા અને દિલસોજીના કશા પણ અંકુશ વગર જંગલીમાં જંગલી જનાવરોના ઘાતકીપણાને વિસરાવે એવા હુન્નરો અને કલ્પનાશક્તિની મદદથી પોતાનું હોજરું ભરવા ખાતર જે નિર્દોષ પ્રાણીઓના બોજો લે છે, તેમની પિડાકારીઓને વધુ ઘાતકીપણે વધારી શકે છે. જેમકે, પોતાની માંસ ખાવાની આધરાયણની મોજ ખાતર જાતજાતની વાનીઓ મેળવવા જતાં કશો પણ આંચકો અને દયા વગર જનાવરોને રિખાવવામાં, જીવતાં જીવતાં રાંધી નાંખવામાં, અથવા કાપી વઢાડીને લોહીથી ગરગરતાં કરવામાં, શરીરપરની ચામડી ઉતરડી લેવામાં, અને તળી પુછીને ખાવામાં તેઓ પિશાચી મગા લે છે.

૧૦. માણસ જાતના કુદરતી સ્વભાવ અને આસ્થતથી જનાવરોના જીવ લેવાનું કામ એટલું તો ઉલટું છે કે, મગર જે માંસ ખાનારાં માનવીઓને પોતાનાજ હાથે કાંપેલાં પ્રાણીઓ ખાવાં

પડતાં હોય, તો ધણાજ જુન ઇન્સાનો માંસનો ખોરાક કબુલ રાખી શકે. અને એટલું જતાં માંસના ખોરાક ઉપર નિર્ભયપણે મોજ મારતાં, પ્રાણીઓની મરતી વખતની ચિચિયારીઓ, કાકજીદી અને જીંદગી મારેનાં તરફડીયાંનો વિચાર તેઓ તદ્દન બૂલી ગય છે, અગર તો બૂલી જવાનો ડોળ ધાલે છે.

૧૧. માણસની હોજરી પ્રાણીઓનાં મુડાંને પોતાની અંદર દાખલ કરતાં કુદરતી રીતેજ એટલે બધો કમકમાટ બતાવે છે કે, અગર જો તેજ મુડાંને તરેહવાર મરી મસાલાથી રાંધી-સીંધીને તેનું અસલરૂપ ઢાંકી નાંખવામાં નહિ આવતું હોય, તો ધણાજ થોડા લોકો માંસનો ખોરાક લેઈ શકે. પણ અકલમંદ ઇન્સાનોએ વિચારતું જોણ્યું કે, રાંધેલું માંસ તે કાંઈ પણ રીતે જનાવરોનાં મુડાં કરતાં ચઢીયાતી વસ્તુ નથી, અને કાંઈ પણ નાપસંદ ખોરાકના બદલાયલા સ્વરૂપથી અકલમંદ માણસે મનને બહાવવા ખાતર દગાતું જોણ્યું નહિ.

૧૨. અગર જો ઈંગ્લંડ અને વેલ્સના રહેવાસીઓ અનાજ, ફળફળાદિ અને બાજીપાલા ઉપર નિર્વાહ કરતા હતા, તો ત્યાંની ચાર કરોડ સ્ત્રીતર લાખ એકરના વિસ્તારવાળી જમીન તેજ લીજ સંખ્યાનાં મનુષ્યોનું પોષણ કરી શકત. પણ ૧૮૧૧ માં માણસના ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુ પ્રાણીઓનું માંસજ હોવાથી એટલા બહોળા વિસ્તારવાળી જમીન મદા મુશ્કેલીથી એક કરોડ ત્રીસ લાખ માણસનુંજ પોષણ કરી શકી હતી.

૧૩. વનસ્પતિના ખોરાકના જેટલા જગ્યામાં પુષ્ટિકારક તત્વોનું જેટલું પ્રમાણ સમાયેલું છે, તેટલું પુષ્ટિકારક તત્વોનું મોટું પ્રમાણ તેટલાજ માંસના જગ્યામાંથી મળી શકતું નથી.

૧૪. જનાવરોને કાપવા અને તેમને જોભરવાનો રિવાજ નીતિના કાનુનોને કાંઈ પણ રીતે અનુસરતો નથી, અને શરીરની શક્તિને લાજકારક નથી. અને જે દેશોમાં વનસ્પતિનો ખોરાક પુરતા જગ્યામાં મળી શકતો હોય તે દેશોમાં તો ખાસ કરીને તે જરૂરનો પણ નથી.

૧૫. જે જે દેશોમાં જંગલનાં વિકાસ જનાવરો ખેતીવાડીના કામને અટકાવી શકતાં હોય, અને તેથી તેમને મારી નાંખવાની દુરજ પડતી હોય, અને તેથી કદાચ તેવાં દિસકે પણજો ખાધામાં આવતાં હોય, તો તેથી કાંઈ તે દેશના લોકોએ ત્યાંના દરિયાની માછલીઓ અને દવામાં હડતાં પક્ષીઓના નિર્દોષ જાન કમળ કરી તેમનો પણ ભોગ લેવો એમ દરનું નથી. ધણાખરા સુધરેલા દેશો કે જ્યાં માત્ર કાપી ખાવાની મોજને ખાતર પાળીને ઉછેરી શકાય એવાં નસ પ્રાણીઓજ હસતી ભોગવી શકે છે, ત્યાં તેવાં પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ ઉપર જે કાંઈ કસાબપલું ચલાવવામાં આવતું હોય તે બધું અવિચારી, ઉઠાંછળાપણાથી ભરેલું, અને માંસનો પિશાચી ખોરાક ખાવાની આમુરી ઇચ્છાવાળું જ ગણી શકાય.

અંધસ્વીકાર.

વૈજગાદ—એ નામના એક પુસ્તકની નકલ અમને અભિપ્રાય માટે આયુર્વેદ પંચાનન બ્યાસ પુનમચંદ તનસુખ વૈદ્ય, આયુર્વેદ ઔષધાલય બ્યાવર, (રત્નપુતાના) તરફથી મળ્યું છે. આપણા આયુર્વેદનો ચાર લાખ શ્લોક જેટલો બહોલો જ્યો છે. અને તેના ધણા મંથો રચાયલા છે. જેમાંના થોડાકે છપાયલા છે. અને બાકીના ધણા છપાયા વગરના રવા છે. તેમાં પણ કેટલાકનો સમુજો નાચ યાં ગયો હોય એમ જણાય છે. ઇતિહાસ અન્ય નિયમ પ્રમાણે દુનિયાના દરેક પદાર્થને ઉત્તિકામ (Evolution) નો નિયમ લાગુ છે. એટલે ને પદાર્થો સ્થૂળ બુદ્ધિશાળી કૃતદોષતર

સૂક્ષ્મ ભૂમિકા તરફ પ્રયાણ કરે છે. એમ છતાં દિલગીરીની જ્ઞાત તો એ છે કે, સંખ્યાબંધ વર્ષો થયાં આપણા વૈદ્યકના અયોમાં સુધારો વધારો ન થતાં તે એવા ને તેવાજ રહેલા છે. કેટલાક સન્નન મહાશયોએ એવા અયોનાં પ્રાકૃતમાં ભાષાન્તરો કરેલાં છે. પરંતુ તેવાં ભાષાન્તર અંચકા-રના હેતુ પ્રમાણે થયેલાં છે કે નહિ, તે પણ સંશય બરેલું છે. યોગક વર્ષોથી વૈદ્યકના અયોઃ સ્થાવા લાગ્યા છે, પરંતુ તે અયોનું આપણે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ અને વિચારથી અવલોકન કરીશું તો આપણને જણાયા વિના રહેશે નહિ કે, તેવા અયોમાં લખેલાં નિદાન અને ચિકિત્સાના ભાગ પુરા-તન અયોમાંથીજ લીધેલા હોય છે. એટલે નવીન પ્રસિદ્ધ યતા અયોથી પણ વૈદ્યક વિદ્યા જે ખીજ દેશમાં આગળ વધતી જાય તેવી આપણા દેશમાં જરા પણ આગળ વધેલી જણાતી નથી. તોપણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે, આપણા પુરાતન કાળના મહાત્માઓએ અયાગ શ્રમ લેખ જે અયો રચેલા છે, તે અયોનો નાશ થતો અટકાવવો એ આપણું કર્તવ્ય કર્મ છે.

સાંપ્રત કાળમાં પ્રજા વર્ગ અત્યંત નિર્જળ થતો જાય છે, અને તે કારણથી “ નળણી વાડે છાંદુ પડે ” તે પ્રમાણે તેમના ઉપર રોગોના વારંવાર હુમલા થતા રહે છે. તેવા હુમલાને અટકાવવા કિંવા તેથી બચી જવા પરદેશથી તૈયાર થઇ આવેલી વિપ્રમ્ય દવાઓ ઉપર આપણે આધાર રાખવો પડે છે. અને તેવી દવાઓ ન મળે તો આપણું ગાંડું અધવચ અટકી પડે છે, કારણ આપણી દેશી દવાઓને આપણે બૂલવા લાગ્યા છીએ. દેશી વૈદ્યના ઔપધાસયોમાં પણ એલોપથીક દવાઓનો મોટો સંગ્રહ એવામાં આવે છે. સાધારણ તાવ, ઝાડો, ઉલટી, ચુંક, અજીર્ણ અને કૃમિ જેવાં દરદોમાં પણ આપણે ધરમતુ ઉપાય કરી શકતા નથી; અને ડોક્ટરોને ત્યાં દોઢા-દોઢ કરી મૂકીએ છીએ. અનેક જાતનાં દરદો મટાડવા આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં હજારો નિર્દોષ દવાઓ છતાં તેનો ઉપયોગ આપણે કરી શકતા નથી. ઉલટું આપણી પ્રતિ ઉપર માઠી અસર કરે તેવી એંટાહોલ, સ્પીરીટ કે આન્ડીવાળી પ્રવાહી દવાઓ, અથવા કંલોમલ, કોકેન ઇત્યાદિ પાઉડરના રૂપની વિષમ્ય દવાઓ વિના કારણ પેટમાં ધાલી શરીરની ખરાબી કરીએ છીએ. તાવ જેવાં દરદ મટાડવા કરિયાતુ, કાળીજીર, ફટકડી, કચકાંતી મીઠ, લીંબડાની છાલ, કડુ, ઉંદળવ ઇત્યાદિ; પેટના કરમ માટે કંપીસા, વાવડિંગ, કચકાંતી મીઠ, દિકામાળી, કૌવચની શીંગ ઉપરની ફવાડી ઇત્યાદિ અનેક દવાઓ છે; છતાં તેનો કંઈજ ઉપયોગ થતો નથી. કિંનાઇન વગર તાવ મટાડવાનો ખીજો એકે અકસ્મીર ઉપાય નથી એમ લોકોની માનીનતા થયેલી જણાય છે. તેમજ સેન્ટોનીન સિવાય કૃમિ માટે ખીજ સારી દવા નથી, એવી માન્યતા થઇ ગઇ છે. આમ થવાનાં બે કારણો છે. એક તો એકજ રોગ ઉપર કંઈ કેંઈ જાતની દવા આવે છે તે સંબંધી અજ્ઞાન, અને બીજું તેવી દવાઓ તૈયાર કરવા માટે કરચી પડતી મહેનત એજ છે. એટલે “ધોડા દેખી ગાત્ર ગળે” તેમ પૈસા ખર્ચતાં તૈયાર દવા મળતી હોય તો શું કરવા કડાકુટ કરવી એમ સિધ્ધિ થઇ પડી છે.

આપણા આયુર્વેદના સંખ્યાબંધ અયો છે, અને તે દરેક અંચમાં જેતે રોગ ઉપરની સંખ્યા-બંધ દવાઓ ખતાવી છે. એક રોગ ઉપરની અનેક દવાઓ ખતાવવાનું કારણ એજ કે, દરદીની પ્રકૃતિને કંઈ દવા માફક આવશે, તે વૈદ્ય ડોક્ટર કે દરદીની સાસ્ત્રાર કરનાર નક્કી કરી શકે. પરંતુ આવા સંખ્યાબંધ અંચ કોઇ ખરીદ કરી શકે નહિ. અને ખરીદ કરે તોપણ જરૂર પ્રસંગે બધા અંચ જોઇ તેમાંથી કંઈ દવા આપવી એ સહેલાઈથી નક્કી થઇ શકે નહિ. હાખલા તરીકે, એક માણસને વીંછી કરડ્યો હોય તો આપણે તેને લાઇકર એમોનિયા ફારીસ સુધારીએ. પરંતુ

તે તેની પ્રકૃતિને માફક ન હોય તો તેને વીછીની વેદના ઓછી થાય નહિ. આપણી પાંસેના અથોમાં પુષ્કળ દવાઓ લખેલી હોય; પરંતુ તે જોળી કહાડવામાં વખત નય, ને દરદીને પીડા ભોગવવી પડે. સર્પ જેવાં વિષોમાં તો દવા રોધતાં દરદીના પ્રાણ પશુ જતાં રહે. લીંબુ જેવી સાધારણ ચીજથી અનેક રોગો મટે છે, પરંતુ આપણે તેના વૈદકીય ગુણદોષ ન જાણતા હોઈએ તો ખોરાકમાં સ્વાદની ખાતર ખાવા ઉપરાંત તેનો ખીન્ને કસો ઉપયોગ કરી શકીએ નહિ.

દરેક રોગના પ્રકરણમાં તે રોગમાં વપરાતી દવાઓનાં નામ કક્કાવારી અનુક્રમથી અનુક્રમશીકરણે લખવામાં આવ્યાં હોય, અને તે કયા અર્થમાંની દવા છે, તથા કયા પૃષ્ઠ ઉપરથી તે મળી શકશે તે ખતાવવામાં આવે તો બધા અર્થો ઉદાહરણી મહેનત મટે, અને વખતનો પણ બચાવ થાય. આવાજ વિચારથી અને ધેરગતુ વપરાતી જડીભુટ્ટીની દવાઓ, ભરમો અને માત્રાઓની ખતવણી જે તે રોગોના પેટામાં કરી હતી. પરંતુ કેટલીક અનિવાર્ય અડચણોથી તે કામ અધુરું રહેલું છે. આ. પં. વ્યાસ પુનર્વદબાધએ અથાગ શ્રમ લેઈ આવીજ ગોઠવણવાળી “વૈદકમાધક”નો નમૂનો છપાવી અમારી તરફ મોકલ્યો છે, તે જોઈ અમને અતિ સંતોષ અને આનંદ થાય છે. આ પુસ્તક કેમી આઈ પેછ કુલ ૪૪ પૃષ્ઠ ૫૮ માં માત્ર જ્વર ઉપર ચાલતી દવાઓની યાદી છે. આ કામ અથાગ મહેનત અને પરિશ્રમનું છે અને તેવો અર્થ તૈયાર કરવામાં ખર્ચની પણ ભારે રકમ રોકવી પડશે. આ કાર્ય પાર પડે તો પુરાતન કાળના વૈદક અર્થોનો છર્જોદ્ધાર થવામાં એક મદદરૂપ થઈ પડશે.

“વૈદ્યકક્ષી ઉદ્ધતિ કિસ પ્રકાર હોગી.”—એ નામનો એક લઘુ નિબંધ પણ આ. પં. વ્યાસ પુનર્વદબાધ તરફથી મળ્યો છે. દેશી વૈદકની વર્તમાનકાળમાં પડતી થવાનાં ધણાં કારણો છે. તેમાંનાં કેટલાંક ઉપર આ નિબંધકારે સાફ વિવેચન કર્યું છે. આ નિબંધ તે કારણથી મનન કરવા યોગ્ય છે.

ઉપરનાં બન્ને લઘુ પુસ્તકો ઉપર જો હવે ભરાનાર તૃતીય વૈદક સંમેલનમાં ચર્ચા ચાલે તો ફીક લાભ થાય.

આયુર્વેદના આધારે વ્યાધિ રચરૂપ નિર્ણય.

(લેખક તત્રી.)

આરોગ્ય અને વ્યાધિ સંબંધીના આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો સારી રીતે સમજી શકાય તેવા છે. એક જીવંતો મનુષ્ય આત્મા, મન, અને શરીરના સંયોગથી બનેલો છે. મહાન રૂપિ પુનર્વસુના શબ્દોમાં કહીએ તો આ ત્રિપુટીનો સર્વ આધાર એકમેકને અડાડી ઉભી રાખેલી ત્રણ લાકડીયોની માફક તેમના પરસ્પરના સંયોગ ઉપર રહેલો છે. આ ત્રણે એકત્ર સ્વરૂપને “પુરૂષ” કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદ અથવા જીવનશાસ્ત્રનો પ્રતિપાદ વિષય આત્મા, મન, અને શરીરની સંયુક્ત ત્રિપુટી છે. આત્મા તો અચળ અને અવિનાશી છે. તેના ઉપર કોઈપણ પદાર્થ અસર કરી શકતો નથી. તે અનંત છે. તે દ્રશ્ય કહેવાય છે; કારણ કે તે સર્વનો સાક્ષી હોવાં જતાં કંઠાથી પણ તે લેવાતો નથી. અન્ય સર્વ પાર્થિવ વસ્તુઓની માફક શરીર પંચમહાભૂતો એટલે કે પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, ને આકાશનું બનેલું છે. આ પંચમહાભૂતો શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના રસ, રક્ત, મજ્જા, ગરબી, માંસ, મેદ, હાડકાં, વીર્ય, અને ઓન્ડસ ઇત્યાદિના રૂપમાં રહેલાં છે. આ સર્વ

પંચધન્દ્રિઓ કે જેની મારફત મન કામ કરે છે તેની સાથે જોડાવાથી જે એક વ્યક્તિ બને છે તેજ જીવંતો મનુષ્ય કહેવાય છે. તેમના વગર તે નિર્જીવ લેખાય છે.

શરીર અને મનનેજ આરોગ્ય અથવા રોગ હોવા સંભવ છે. શરીર જે ધાતુઓને બનેલું છે તે બ્યારે સામ્યાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે શરીર નિરોગ ગણાય છે. બ્યારે મનની ક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે આશ્વા કરતી હોય છે ત્યારે મન તંદુરસ્ત ગણાય છે. પરંતુ બ્યારે શરીર અને મન ની સામ્યાવસ્થામાં વિકાર થાય છે ત્યારે તે સ્થિતિને રોગ અથવા વ્યાધિ કહે છે.

મહાત્મા પુનર્વસુ કહે છે કે “ શારીરિક અને માનસિક સર્વ રોગોનાં કારણો દુઃકમાં મોટા નથી છે, જેવાં કે, કાળ અને બુદ્ધિના સંબંધમાં ઇન્દ્રિયોના તેમના વિષયો સાથેના મિથ્યાયોગ, અતિયોગ, કે યોગાભાવ; એ છે. વખતના બે પ્રકાર છે એક તો જેને આપણે રૂતુઓ, મહીના, પખવાડીયાં, અક્ષવાડીયાં, દિવસો વગેરેમાં વિભાગ કરીએ છીએ. અને બીજો પ્રકાર માણસની જીંદગી અવસ્થાઓ જેવી કે બાલ્યાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રાણાવસ્થા, અને વૃદ્ધાવસ્થા, વગેરેને લગતો છે. કાળ, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોના વિષયો વચ્ચે “ યોગ ” અથવા સંબંધ પરસ્પર હોય છે. બ્યારે આવા પરસ્પર સંબંધના સમતોલપણમાં વિક્ષેપ પડે છે ત્યારે પરિણામે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. એક માણસ અમુક રૂતુમાં અથવા જીંદગીની અમુક અવસ્થામાં એક કામ કંઈ પણ નુકશાન વગર કરી શકે તેજ કામ તેજ માણસ ખીજ રૂતુમાં અથવા જીંદગીની ખીજ અવસ્થામાં કરવા જાય તો રોગી બને છે. આ દાખલામાં ઇન્દ્રિયના વિષયો અને કાળ વચ્ચે મિથ્યાયોગ અથવા અતિયોગ થયો ગણાય. આંખ જેવા માટે ને કાન સાંભળવા માટે બનાવેલા છે. પરંતુ જો કોઈ માણસ પોતાની આંખોની દ્રષ્ટિ બહુજ ઝગઝગતા રંગ ઉપર ધણીવાર સ્થિર કરી રાખે અગર તો મ્હોટા અને કંટાળે ઉપજાવે તેવા અવાજને કલાકના કલાક સુધી કાને સાંભળ્યા કરે તો પરિણામે તે બે ઇન્દ્રિયોને નુકશાન થાય છે. આ દાખલામાં આંખ કે કાનને તેમના વિષયો પ્રત્યે અતિ-યોગ થયો કહેવાય. વળી જો કોઈ માણસ પોતાની આંખો ધણી સુદૃઢ સુધી સતત સંબંધ રાખે તો પરિણામે તેની આંખની જોવાની શક્તિ નબળી પડી જાય છે. અથવા તો પ્રકાશ ખમાય નહીં તેવો રોગ થાય છે. આવા દાખલામાં આંખ અને તેના વિષય વચ્ચે યોગાભાવ થયો કહેવાય છે. મન જે એકજ વિષય ઉપર દીર્ઘકાળ સુધી અવિચ્છાંતપણે ઝુંઝાઈ રહે અગર ગાદ અને ઉશ્ક વિચારમાં ગરકાવ થઈ જાય તો ધણીવાર મગજ ખશી જાય છે. આ દાખલામાં મન અને તેના વિષય વચ્ચે અતિયોગ થયો ગણાય છે. આ રીતે કાળ બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોના વિષયોનાં સંબંધમાં મિથ્યાયોગ, અતિયોગ, કે યોગાભાવ થયો એજ શારીરિક તેમજ માનસિક સર્વ રોગોનાં કારણ છે. સારાસારની તુલના કરવાની શક્તિ કે બુદ્ધિજનને લીધે આવા કુયોગ થાય છે. બુદ્ધિ બ્યાં સુધી નિરોગ અને સતેજ હોય છે ત્યાં સુધી તે આવા કુયોગ અત રોગને દૂર રાખે છે.

ત્રણ જુદી જુદી શક્તિઓને લીધે ત્રણ જાતની સ્પષ્ટ સ્થિતિઓ મનુષ્ય શરીરની થાય છે એમ આપણે આર્ય વૈદક માને છે. આ ત્રણનાં નામ વાત, પિત્ત, અને કફ છે. આ ત્રણમાં બ્યારે વિકાર કે ફેરફાર થાય છે ત્યારે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેઓને “ દોષો ” પણ કહેવામાં આવે છે; કારણ કે તેઓ પોતે દુષિત થઈ શરીરના ધાતુઓને પણ વિકારમય કરવાના સ્વભાવવાળા છે. શુષ્કતા, હલકાપણ, સ્વચ્છપણ, શીતલતા, ગતિ, અને નિરાકારપણ એ રીતે વાતના ગુણો છે હવે આજ વાત બ્યારે દોષિત થાય છે ત્યારે શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં નીચે પ્રમાણે વિ-

કાલબુદ્ધીન્દ્રિયાર્થોનાં યોગો મિથ્યા ન ચાત્રિ ચ ।

દ્વયધ્રયાણાં વ્યાખ્યાનાં ત્રિવિધો હેતુસંગ્રહઃ ॥

દાર ઉત્પન્ન કરે છે. બાહ્યર નિકળી આવવું સ્થાન બ્રૂ થવું, લંબાવું અથવા મહોટા થવું, અંગમાં ફાટ થવી, હાડ, શોક, તૃષ્ણ, કષ, આખા શરીરનો દુખાવો, આંત્રક, શ્વા, (સોથો ધોત્વાતી હોય તેવું) સોજ, શરીરના કોઈ ભાગને પડાથી જકડીને બાંધે હોય ને જેવું દુખ થાય છે તેવું દરદ થવું, અસ્થિભંગ, તથાની રક્ષતા, શરીરનાં અંગો અકાર્થ જવાં, ભારે થવાં, ગતિ ભંગ થવી, શરીરના કોઈ ભાગમાં ચિદ્ર પડવાં, ચ્હેરો હલ બહારનો લાલ થવો મોઢામાં તિભો સ્વાદ લાગવો મોઢામાં શીકાર લાગવી, કોઈ જગ્યાએ સખત-દુખાવો થવો, મુછ આવવું, ઉંચ, ચામડી, સ્નાયુ અને શાનતંતુ તથા નસો વગેરેનું મકાચાઈ જવું અને અંગમહેરું થઈ જવું-અથવા જુદું પડી જવું. જ્યારે કોઈ રોગમાં આ અથવા આમાંના કોઈ ચિન્હો જોવામાં આવે છે ત્યારે કુશળ વેદો તેને વાત દોષથી યજ્ઞેશ્વ કહે છે.

વાત રોગથી યજ્ઞેશ્વ રોગો ઉપર ગળા, ખારી, ઠંડી, અને ગરમ દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે. કાળ અને પ્રમાણનો નિર્ણય કર્યા પછી જે ખીજ ઉપાયો કરવામાં આવે છે તેમાં સ્નેહન, સ્નેહન, અતુવાસનખસ્તિ, ખસ્તિ, ચિરોચિરેચન, અને પથ્થ ધીલાદિનો સમાસ થાય છે. આપધીવાળાં તેજોનું મર્દન, ઉત્પ્રાણો ક્રેપ, શરીર ઉપર આપધીવાળાં પાણીનું માર્જન કે સ્નાન-અને ખીજ પશુ કેટલીક જાણીતી ક્રિયાઓ વાતના શમ્ભાચે વપરાય છે. આ બધા ઉપાયોમાં વાત શમનાચે બનને જાતની ખસ્તિને આર્ય વેદો પ્રથમ સ્થાન આપતા આવ્યા છે-પેટમાં જ્યાં આગળ જદરાગ્નિ કામ કરે છે ત્યાં આગળ જ બનને જાતની ખસ્તિઓ લાગવી જ દાખલ થઈને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર વાતનાં મુજબ ઉમેડી નાખે છે. જેમ કોઈ એક મહોટા-દક્ષતાનું મુજ કાપી નાંખવાથી તેનું યદ કાળાણીઓ પાંખડીઓ કુલ કળ પાંદડાં સુકાઈને નાશ પામ્યા વગર રહી શકતાં નથી તેમ પ્રમાણે વાયુ તેના મુજરયાનમાં તાપે થવાથી તેનાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ઉત્પન્ન યજ્ઞેશ્વ જુદા જુદા રોગો તર્તજ નાશ પામે છે.

પિત્તના પોતાના મુષ્ણ ઉષ્ણતા તિક્ષ્ણતા દલકાપણું અને જરાકરિનઅપણું એ છે. રંગમાં તે સફેદ નથી, તેની વાસ ઠાચા માંસ જેવી છે, તેનો સ્વાદ બે પ્રકારનો એટલે કે કડવો અને ખાટો છે. પિત્તના પોતાના ખરા અથવા અવિકારી લાલતમાંના મુજો આવા હોવાથી જ્યારે તે વિકારી અથવા વિકાપ રિયતિને પામે છે ત્યારે તેની ક્રિયાનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે જણાય છે: શરીરના જે જે ભાગ પોતાના સ્થાનરૂપ છે તેને બેદીને પાર જઈ તે ત્યાં દાહ, ઉષ્ણતા, પાકવું, પરશેથો; મલીનતા, વિકારી ઢીલો, રસી અને ચહેરાની સ્ત્રાચ ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યારે આ અથવા આમાંના કોઈ ચિન્હો જોવામાં આવે છે ત્યારે તે પિત્તના પ્રકાપ અથવા તેની દૃઢિથી યજ્ઞેશ્વ છે જેમ કુશળ વેદ જણે છે.

પિત્તથી ઉત્પન્ન યજ્ઞેશ્વ રોગો ઉપર ગળા કડવા કે તુરા સ્વાદવાળી આપધીઓ આપવાથી મટે છે. શાન્તિ અથવા થંડક કરે એવી દવાઓથી પણ લાભ થાય છે. ચિત્તનું શમન કરવા માટે તેજો, વિરેચન, ઉત્પ્રાણ, શોક, આપધીવાળા તેજનું મર્દન, સ્નાન, અને એવાં ખીજ ઉપાયોનો ઉપયોગ કરવો.

પિત્તથી યજ્ઞેશ્વ રોગો મટાડવા માટે આર્યવેદો વિરેચન દવાઓને સર્વોત્તમ ગણે છે. પેટના જે ભાગમાં પચ્યા વગરનો ખોરાક જ્યાં ભરાઈ રહ્યો હોય તે પેટના ભાગમાં દાખલ થઈને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર પિત્તના મુજનો નાશ કરે છે. સાં આગળ પિત્ત તાપે થવાથી તેના વિકાપ અથવા દૃઢિને લીધે શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં યજ્ઞેશ્વ બાધીઓ મડી જાય છે જેમ સુલામાંનો અગ્નિ ઓલવી નાંખવાથી મુલો પોતે પણ દહી પડી જાય છે તેમ પ્રમાણે પિત્તના મુજનો નાશ થવાથી પિત્ત પ્રકાપ પણ શાન્ત થાય છે.

કંઠના પોતાના લક્ષણો અથવા શુભો થેતવણું, શીતતા, ભારેપણું, સ્નિગ્ધતા, ગળપણ, દૃઢતા, મલીનતા સાથેની ચિકાસ, અને સારી માટીના જેવી મૃદુતા એ છે. તેનો સ્વભાવ આવે હોવાથી તેના વિકાપની હાલતમાં નીચે પ્રમાણે શુભ હોય છે. શરીરના જે ભાગ પોતાના સ્થાન-રૂપ છે તેને બેઠાને તે ચહેરા ગૌરવણું, ઠંડી, ખરજ, મંદતા, અને નિસ્તેજતા, જડતા, સ્નિગ્ધતા, ઉર્ધ્વ, મલીન રસોને ઉત્પન્ન કરવું, રશી, અંગને દોરડા કે પાટાવતી યુગ તાંણીને બાંધ્યા હોય તેવી પીડા થતી અને કામ કરવામાં આગસ આવવું વગેરે જ્યારે વ્યાધીઓમાં આ અથવા આમાંનાં કોઈ લક્ષણો જેવામાં આવે છે ત્યારે કુશળવૈધ તે કંઠના પ્રકાપ કે વૃદ્ધિથી થએલા જાણે છે.

કંઠને લીધે થએલા રોગો ઉપર તીખા; કડવા, તુરા, તિક્ષણ, ઉષ્ણ, અને શુષ્ક સ્વાદવાળા ઉપાયો કરવા જોઈએ.

કંઠને મટાડવાને માટે સ્વેદન, વમન, શિરોવિરેચન, શારીરિક કસસ્ત, અને કંઠને મટાડનાર બીજી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો. આ સર્વ ઉપાયોમાં યોગ્ય પ્રમાણ અને કાળનો વિચાર કરીને આપવામાં આવતી વિરેચન દવાઓને આર્થવેદો સર્વોત્તમ સ્થાન આપે છે અથવા અકસીર ઉપાય જાણે છે. પેટમાં જ્યાં આગળ પચ્યા વગરનો ખોરાક ભરાઈ રહ્યો હોય છે ત્યાં જીભાળની દવાઓ કામચલાઉ યદને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર કંઠનો નાશ કરે છે. તે જગ્યાએ કંઈ તાપે થવાથી શરીરના જીદા જીદા ભાગમાં તેના પ્રકાપથી થએલા વ્યાધીઓ પણ મટી જાય છે. મહાત્મા પુનરવશુ કહે છે કે “જેમ ક્યારણની ચારે બાજુની પાળા દુટીને ખેતરમાંનું પાણી જતું રહેવાથી ડાંગર જવ વગેરેનું વાવેતર સુકાઈ જાય છે. તે પ્રમાણે કંઠનું મૂળ આ પ્રમાણે નાશ કરવામાં આવ્યાથી તેનાથી ઉત્પન્ન થએલા રોગો પણ નાશ પામે છે.”

આપણું વૈદકશાસ્ત્ર કે આયુર્વેદ અસાબર સમજી શકાય તે પહેલાં વાત, પિત્ત અને કંઠ એ ત્રણ વિશે બારીક જ્ઞાન સંપાદન કરવું પડે છે તે કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે. આ વિષયથી અહીં જાણીતમાર એવો એક જાણીતો લેખક આ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહે છે.

“Every science must have its technical terms. In the selection of these, however, care should be taken to avoid words which in common use have other meanings. Unfortunately, framers of the Hindu system of medicine did not take this care. The three words they chose had and have other significations. Hence these have been very much misunderstood. Wind (વાત) is not the air or atmosphere we breathe; Bile (પિત્ત) is not the secretion of the liver that helps digestion; and Phlegm (કફ) does not mean the secretions that persons afflicted with catarrh throw out. They are, on the other hand, technical terms that imply certain states of the physical constitution. Certain operations in healthy and unhealthy bodies are attributed to the agency of certain forces in their normal and abnormal states. The belief in the existence of those forces is no more unscientific than the belief in gravitation as a force residing in solid substances. Gravitation, apart from the fact of the falling down of solid bodies, is no longer supposed to mean anything. Yet there is a convenience

in speaking of gravitation as a force. After the same manner, certain groups of physical phenomena are ascribed to the existence and action of certain forces called Wind, Bile, and Phlegm. As forces, one may not know anything more of them than the phenomena they display. Yet in conceiving of their existence there can be no particular inconvenience. To say that the Hindu system of Medicine is unscientific in consequence of its reliance on this trinity of causes with respect to both health and disease, can proceed only from a misapprehension of the true import of the terms employed."

ભાવાર્થ—“દરેક શાસ્ત્રમાં તેના પોતાના પારિભાષિક શબ્દો હોય જોઈએ; પરંતુ આ શબ્દોની પસંદગી વખતે સામાન્ય ભાષામાં જે શબ્દોના ખીજ અર્થ થતા હોય તેવાં શબ્દો પસંદ કરવામાં ન આવે એવી ખાસ દરકાર રાખવાની જરૂર છે. દુર્ભાગ્યે આયુર્વેદમાં આવી કાંઈક રખાઈ નથી. જે ત્રણ શબ્દો પસંદ કરવામાં આવ્યા તેના ખીજ પણ અર્થ થતા હતા તે થાય છે. અને તેથી કરીને આ શબ્દો સંબંધે ઘણા ગુંચવાડો ઉભા થયા છે “વાત” એ કંઈક યવન કે હવા નથી જેને આપણે આસોઆસમાં લેઈએ મુકીએ છીએ; “પિત્ત” એ શબ્દથી ખોરાક યંચાવવામાં મદદ કરનાર લીવરમાં પેદા થતો રસ સમજવાનો નથી; “કફ” શબ્દથી શરીર ધમેલા માણસો યુકી કાઢે છે તે ચિકિત્સા ગરદા સમજવાના નથી. ઉલટું આ શબ્દો-તો શારીરિક બંધારણની અમુક પ્રકારની સ્થિતિઓને સૂચવે છે; નિરોગ તેમજ રોગી શરીરોમાં આલ્લી કેટલીક ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક તેમજ અસ્વાભાવિક સંલેગોમાં કામ કરતી કેટલીક શક્તિઓને લીધે થાય છે એમ માનવામાં આવે છે. ધન પદાર્થોમાં રહેલી ગુરત્વાકર્ષણ નામની શક્તિ હોવાતું માનવું એ જેમ અશાસ્ત્રીય (Unscientific) નથી તેજ પ્રમાણે વાત, પિત્ત, કફાદિ અદ્રવ્ય શક્તિઓની હંચાંતી વિશેની કલ્પના અશાસ્ત્રીય નથી. પદાર્થોનું ઉચેચી નીચે પડવું એ વ્યતિકર સિવાય ગુરત્વાકર્ષણના ખીજે કોઈ અર્થ યુતો હાલમાં માનવામાં આવતો નથી. છતાં પણ ગુરત્વાકર્ષણ એક શક્તિ હોય તેમ તે વિશે લખવા બોલવામાં ઘણી સમસ્યા પડે છે. બરાબર તેજ પ્રમાણે શારીરિક અમુક પ્રકારના વ્યતિકરો વાત, પિત્ત, કફ, નામની કેટલીક શક્તિઓની હયાતી અને ક્રિયાને લીધે થાય છે એમ ગણવામાં આવે છે. વાત, પિત્ત, કફ, શરીરમાં જે વ્યતિકરો પેદા કરે છે તે સિવાય શક્તિઓ તરીકેના તેમના વાસ્તવિક અદ્રવ્ય સ્વરૂપ વિશે આપણે કંઈક વધારે ન જાણીએ તો તેમાં કંઈ નવાઈ જેવું નથી. અને તોપણ તેમની હયાતી વિશે ખ્યાલ બાંધવામાં કંઈ ખાસ અડચણ આવે તેમ નથી. તંદુરસ્તી અને વ્યાધિના કારણો તરીકે વાત, પિત્ત, કફની ત્રિપુટીની હયાતી ઉપર આધાર રાખવા માટે આયુર્વેદ વૈદક પદ્ધતિને “અનસાધન્ટિક” અર્થવા અશાસ્ત્રીય કહેવું એ તેવું કહેનારનું આ શબ્દોના ખરા અર્થ વિશેનું અજ્ઞાનજ સૂચવે છે.

વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષોનાં શરીરમાં કઈ કઈ જગોએ સ્થાન છે તે નીચે આ પાંચે છીએ.

પિપ્પડીની ઉપરનો અને પેદુનો ભાગ, જ્યાં મજા સંચય થાય છે તે ભાગ, કઠીનો ભાગ, થાપા, પગ, હાડકાં; એ વાતનાં સ્થાન છે; તેમાં પણ જ્યાં પેટમાં પાચન ક્રિયા આવે છે ત્યાં વાતનું ખાસ સ્થાન ગણાય છે.

પરશેવો, છાતીનો ભાગ, લાળ, લોહી, અને જ્યાં અપકંઠ અને ભરાઈ રહે છે તે પિત્તનાં સ્થાન છે. અને તેમાં પણ છેલી જણાવેલી જગ્યા તે તેનું ખાસ સ્થાન છે.

હર અથવા છાતી, માથું, ગળું, સર્વ સાંધા, વગર પચેલા ખોરાકને રહેવાની જગ્યા અને મેઢ અથવા ચરખીએ કઢના સ્થાન છે. તેમાં પણ છાતી એ કઢનું મુખ્ય સ્થાન છે.

ખાસ યાદ સમજવાનું છે કે વાત પિત્ત અને કફ એ શરીરના દરેક ભાગમાં ફર્યા કરે છે, ગમે તો તેને સામ્યાવસ્થામાં હોય કે વિકોપને પામેલા હોય તોપણ શરીરના દરેક ભાગમાં સારી કે નહારી અસરો ફર્યા વિના રહેતા નથી. તેઓની સામ્ય અથવા નિરોગ અવસ્થામાં તેઓ શારીરિક વૃદ્ધિ, બળ, ખુબસુરત ચહેરા, અને ઇદ્રિઓની સતેજ વગેરે લાભકારક પરિણામો નિપજાવે છે. ખરેખર તેઓ શરીરની દરેક ક્રિયાને ચલાવે છે; પરંતુ જ્યારે તેઓ સામ્યાવસ્થામાં હોતા નથી ત્યારે ખરાબ અસરો અથવા વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

રોગોના વિવિધ રીતે વિભાગ થઈ શકે છે. તેમાં શારીરિક વ્યાધિઓ અને માનસિક વ્યાધિઓ એવી રીતના બે વિભાગ વિશે આગળ આપણે જણાવી ગયા છીએ. ઉન્માદ આદિ જે રોગોનો મન સાથે ખાસ સંબંધ છે તે માનસિક વ્યાધિઓ કહેવાય છે અને જ્વરાદિ રોગો જેનો ખાસ કરીને શરીર સાથે સંબંધ છે તે શારીરિક વ્યાધિઓ કહેવાય છે.

ખીજ રીતે પણ વ્યાધિઓના બે પ્રકારના વિભાગ થઈ શકે, આકસ્મિક અને સ્વાભાવિક, આકસ્મિક રોગોના તાત્કાલિક કારણો, પડવાથી, દાંતવડે અગર ખીસા વગેરેથી યનાર ધા, જરણ મરણ, મહાત્માઓના શાપ, ભૂત પ્રેતનો વલગાડ, હથીધારથી થતી મહા વ્યથા, બંધ, દખાણ, દાંડવું, વિદ્યુતપાત, અને ભૌતિક પદાર્થોનો આઘાત એ વગેરે છે. સ્વાભાવિક સર્વ રોગોનું કારણ વાત પિત્ત અને કફના ખીગાડ છે. આકસ્મિક રોગો પ્રથમ ધા વગેરેને લીધે પ્રથમ ઉત્પન્ન થાય છે, જેને લીધે પાછળથી વાત પિત્ત અને કફ પ્રકોપને પામે છે. એવી ઉલટું સ્વાભાવિક રોગો તો વાત પિત્ત અને કફના પ્રથમ ખીગાડ થયા પછીજ થાય છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે આકસ્મિક તેમજ સ્વાભાવિક બન્ને પ્રકારના વ્યાધિઓનું મૂળ વાત પિત્ત અને કફના ખીગાડ છે. ફર માત્ર એટલોજ છે કે પ્રથમ પ્રકારના વ્યાધિઓમાં ઇન્ન અથવા મહા વ્યથાને લીધે દોષોનો પ્રકોપ થાય છે. જ્યારે ખીજ પ્રકારના વ્યાધિઓમાં તેવાં કારણો હોતાં નથી.

રોગોના કેટલીક વખતે ચાર વિભાગ પણ કરવામાં આવે છે જેવા કે, ૧ આકસ્મિક, ૨ વાતથી ઉત્પન્ન થનારા, ૩ પિત્તથી ઉત્પન્ન થનારા, અને ૪ કફથી ઉત્પન્ન થનારા; જે કે વ્યાધિઓના આ પ્રમાણે ચાર વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે; તો પણ રોગ તરીકે તે સર્વમાં એક સામાન્ય લક્ષણ દરેક એ હોય છે.

વ્યાધિની ચિકિત્સાના નીચે પ્રમાણે ત્રણ વિભાગ પડે છે એટલે કે સહજ સાંધ્ય, ૨ કષ્ટ સાંધ્ય, ૩ અસાંધ્ય, અસાંધ્ય વ્યાધિઓના પણ વળી બે પેટા વિભાગ પાડવામાં આવેલા છે જેમકે, દવાઓથી દવાયલા ને દવાયલા રાખી શકાય તેવા અને ખીજ કે જેને માટે કંઈ દવાજ નથી તેવા. ચિકિત્સા સંબંધી ચરક સંહિતામાં કેટલીક ઉપયોગી બાબતો મળી આવે છે. જેમાંની થોડીક અત્ર દાખલ કરીએ છીએ “ પ્રથમ તો રોગની ખરાબર પરિક્ષા કરવી જોઈએ અને પછી તે રોગ ઉપર આપવાની દવાની ખરાબર પસંદગી સંભાળ પૂર્વક કરવી જોઈએ. ત્યાર પછી શાં શાં પરિણામો નિપજશે તેના સંપૂર્ણ જ્ઞાન સાથે વૈદે ઉપચાર શરૂ કરવો જોઈએ. જે વૈદ રોગનું ખરાબર નિદાન કર્યા વગર ઉપચાર શરૂ કરે છે તેને બાગ્યેજ સફળતા મળે છે. આવો વૈદ દવાઓ અને માત્રાઓની બાબતમાં અને અનુપાત વગેરેની બાબતમાં ગમે તેટલો કુશળ હોય તો પણ તે નકામું છે. જે કુશળ

નિયત વ્યાધિનિદાનમાં પ્રવીણ હોય છે, દેશકાળ-સંબંધીના વિચારમાં નજીવો હોય છે તેને વિ-
નય મળ્યા વગર રહેતોજ નથી.”

શરીરના ધાતુઓનું બગડી ગયેલું સમંતોલપણ ફરીથી પ્રાપ્ત થાય તેને માટે જે રસ્તો લે-
વામાં આવે છે તેને ચિકિત્સા કહે છે. ચિકિત્સાનો આર બાબત ઉપર આધાર રહેલો ગણાય છે
તે નીચે પ્રમાણે ૧. વૈદ્ય ૨. આપધો ૩. સારવાર કરનાર ૪. દર્દી. વૈદ્યમાં વૈદકચારના મંથોનું
સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. રોગો મટાડવાનો તેને જાતી અનુભવ હોવો જોઈએ અને તે ઉપરાંત
હૃદયીયારી સમયસુચકતા અને શરીર તથા મનની પવિત્રતા હોવી જોઈએ. આપધ અકસીરગુણવાળું
ને અસરકારક, જે રોગ ઉપર વાપરવું હોય તેને અનુકૂળ થઈ જવાના ગુણવાળું, જુદી જુદી રીતે
વાપરી શકાય તેવું, જેના વૈદકીય ગુણો નષ્ટ નહિ થઈ મળ્યા હોય તેવું હોય તેના ઉપર જ વૈદ
આધાર રાખવો જોઈએ. દર્દીની સારવાર કરનાર સ્ત્રી કે પુરૂષમાં આપધી તૈયાર કરવાનું અગર
દર્દીને દવા આપતી વખતે યથા મિત્રણ કરવાનું જ્ઞાન હૃદયીયારી, દર્દી ઉપરની મમતા, અને શરીર
તથા મનની પવિત્રતા એ ચાર ગુણ હોવા જોઈએ. દર્દીના-પોતાનામાં પ્રાદશક્તિ, વૈદે કરેલી
સુચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાનું આત્મક્રિયપણું, નિર્ણયતા, શ્રદ્ધા, પોતાના શરીરમાં જે કંઈ ફેરફાર થતા
હોય તે બરાબર રીતે વૈદને સમજાવી શકવાની શક્તિ અને વૈદની ગેરહાજરીમાં શું, શું કરવામાં
આવ્યું તે કહેવા જેટલી આવડત હોવી જોઈએ. ઉપર વર્ણન કરેલી તમામ બાબતો એકઠી થાય તો
ચિકિત્સા સંદેશ તીવર છે. ઉપર કહી મળ્યા તેમ વૈદ, દવા, સારવાર કરનાર, અને દર્દી એ ચારેમાં
સંજ્ઞતા મળવાનો સુખ્ય આધાર તો વૈદ ઉપર રહેલો છે.

દાદ કિંવા દાંતનો દુખાવો.

રોગક તંત્રી.

આ રોગ હાલની પ્રજામાં સાધારણ થઈ પડ્યો છે અને આગળ લખી ચુક્યા છીએ કે
સાંપ્રત કાળમાં પ્રજા વર્ગ કામની ધમ્મદમાં કહો કે એટલે આરામ કે આગસને લીધે ખોરાકને
આત્મા સિવાય પ્રવાહી પદાર્થોની મદદથી સીધા ગળામાં ઉતારી દેવા લાગ્યા છે. એટલે દાંત અને
દાદોને ખીલકલ કસરત મળતી નથી. જ્યારે કસરત મળતી નથી ત્યારે એ રથને લોહી બરાબર
ફરી શકતું નથી. જે અવયવ વપરાયા વિના પડ્યો રહે છે તે અવયવ નકામા સરખો થઈ જાય
છે. આખો દિવસ ગમે તેવા ખોરાકને ખાધા કરવાથી અને સ્વાદની મજાની ખાતર ઉંના ઉંના
પદાર્થો કોરી ચાહા વગેરે પીવાથી દાંતો ને દાદો તદ્દન નખલી પડી જાય છે. અત્યંત ખાંડના
સેવનથી, અને ખાટા પદાર્થોના સેવનથી, દાંત ને દાદો ઉપરનું મીનાકારી પડ નાથ થઈ જાય છે.
અને દાંત દાદોમાં ચરવણુ ક્રીયા ન થવાથી ખાધેલો ખોરાક બરાર્થ રહી તેમાં કહેવાણુ થવા
લાગે છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય ખોરાક વગેરેની અવ્યવસ્થાથી મહોટા પ્રમાણમાં
થવા લાગે છે. એક વાસણમાં જેમ ખાણી ભરી તેમાં આપણે રેતી કે પથરા નાંખીએ તો તે વાસણને
તળીએ જઈ બેસી જશે તેમ નિયમાનુસાર શરીરમાં વધેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય (કચરો) શરીરનું તલીયું
જે પગ તે જગોએ જઈ ઠરવા લાગે છે અને તેમાં હમેશ વધારો થવા કરે છે. પગના તલીયા
વીગેરે તરફ આવી વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય થવાથી તે જગોએ ફરતા લોહીની આવજા બરા-
બર થઈ શકતી નથી. આપણા શરીરમાં જે દૈનિક અથવા ગરમી રહે છે તે લોહીના ફરવાથી જ

રહે છે તેથી પગના ભાગ તરફ લોહી ખસાવે ફરી શકતું નથી તેથી પગનાં તળીયાં દંડા રહે છે, અને પાણી ભરેલા વાસણમાં કચરો પથર કે બીજી ચીજ નાંખવાથી વાસણમાંનું પાણી જેમ વાસણના માંથા તરફ જાય છે તે નિયમાનુસાર જરીરમાંના લોહીનો ધસારો આયા તરફ વધારે થાય છે. જેથી માથું હમેશા ગરમ રહ્યાં કરે છે; આખો દિવસ આપણે ફરતા હરતા રહીએ છીએ તેથી પગ તરફના લોહીનો વધારે ધસારો આયા તરફ થઈ શકતો નથી અને હાંત કે દાદની પીડા વધારે જણાતી નથી. સાધારણ નીચમ પ્રભાણે જે અવયવમે કસરત મેળે છે તે અવયવ તરફ શરીરના લોહીને ધસારો કરવો પડે છે. જે તેમ ન થતું હોય તો તે અવયવ તાકત જગરનો થઈ જાય ને થાકી જાય. જે અવયવ તરફ થોડો ગાંધવા વધારે રક્તનો પ્રવાહ જાય છે સારે તે અવયવમાં પ્રવાહના પ્રમાણમાં ગરમી રહે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે શતની વંખતે બીજાનામાં મુઠ રહીએ છીએ તે વખતે બધા અવયવોને વિશ્રાંતી મેળે છે તેથી પગના તલીયાં તરફ વિનમીય દ્રવ્ય સંચય થવાથી પગનાં તલીયાં અત્યંત દંડાં થઈ જાય છે. અને તે દંડાં થવાથી પગના તલીયા તરફની રક્તવાહિનીઓનાં મુખ સંકેચાઈ જાય છે. જેથી રક્તપ્રવાહ પગના તલીયા તરફ ન થતાં પાછો ફરી આયા તરફ જાય છે. કારણકે આપણે પધારીમાં મુતા હોઈએ છીએ તે વખત માથું અને આપણા પગ એકજ સરખી સપાટી આવેલા હોય છે.

(અપૂર્ણ.)

ધી

ડાયમંડ જ્યુબીલી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ.

સલાપોસ રોડ—અમદાવાદ.

આ પ્રેસમાં કામ સાદું, સ્વચ્છ અને વખતસર તથા સસ્તા ભાવથી કરી આપવામાં આવે છે; સારા ટાઇપ અને સારી છાપની આગ્રી આપવામાં આવે છે, એઈલ અંજીનથી ચાલતું હોવાથી ધાર્યું કામ થાય છે. વધુ માટે ઉપરના શિરનામે લખો.

આંતરડાં.

હોજરીના જમણા છેડાથી તે સફરા સુધી જે લાંબી અને ચુંચળાં વળેલી નળી છે, તેને આંતરડાં કહેવામાં આવે છે. આંતરડાં બે-જાતનાં છે, ન્હાનાં અને મોટાં.

ન્હાનાં આંતરડાં—આ આંતરડાં મોટાં આંતરડાં કરતાં બહુ ઓછા અથવા વિસ્તારમાં ન્હાનાં છે. તેથી આપણે તેને નાનાં આંતરડાં કહીએ છીએ. તે હોજરીના જમણા છેડાથી શરૂ થાય છે અને ફરી આંટીની માફક ચુંચળાં વળીને કુંડીવાળા તથા પેદુવાળા ભાગમાં યકને જમણી જાંગ તરફના ભાગમાં ઉતરે છે. જ્યાં તે મોટાં આંતરડાં સાથે જોડાયે છે એ આંતરડાંનાં થોડાંક ચુંચળાં ડાબી કમરના ભાગમાં પણ હોય છે. આ આંતરડાં “પીપડીવાળા” ભાગ આગળ અને પેટની બેઠ બાજુએ મોટાં આંતરડાંથી તથા પેટના વચસા ભાગ અને પેદુ આગળ પેટના માંસનાં પડોથી જોડાયેલાં છે, અને પાછળથી બરડાના ઝાંઝા સાથે પાતળા બંધનથી બંધાયેલાં છે.

ન્હાનાં આંતરડાં ૨૦ શીટ લાંબાં અને ૧ થી ૧૫ ઇંચ જડાં છે. તેનો શરૂ થતો ભાગ ઘોડાની નાળના જેવો વાંક લે છે અને તેમાં પિત્ત લાવનારી નળીનું મોં છે. જેમાં યકને પિત્ત આંતરડાંમાં આવે છે.

નાનાં આંતરડાં નળી જેવાં અંદરથી પોલાં છે જે જુદી જુદી ચાર જાતના પડખી યકેલાં છે. તેમાં એકમાં અનુપર છે, અને તેના સાડા ઉભા તથા તેનો વિસ્તાર ગોળ ફરી વળેલો છે. આખા નાનાં આંતરડાંના માંસના સાડા સમજા એકજ વખતે તંગ દીલા થતા નથી. પણ વારાફરતી થોડા થોડા ભાગના સાડા સંકોચાય છે તેથી આંતરડાંનો એક ભાગ સંકોચાય છે. ત્યારે બીજો ભાગ દીલો થાય છે અને એ રીતે આખા આંતરડામાં જેમ સાય અંબળાય છે તેવી એક જાતની ગતિ પેદા થાય છે. ખોરાકનો બાકી રહેલો ભાગ જે તેમાં હોય છે, તે ઉપર પ્રમાણે આંતરડાંમાં યતી ગતિથી આગળ ધકેલાય છે. આંતરડાંનું છેક અંદરનું પડ ખડખડું અને કઠોરલીવાળું હોય છે, અને તેના ઉપર મુખમલની પેડે રવાળાં જણાય છે. એ પડની દરેક કોરોચલી ૧ થી ૨ ઇંચ લાંબી અને ૦.૫ ઇંચ ઊંડી હોય છે અને તેમાં “અનરક્ત સુસવાની બારીક સડો આવેલી છે તેની ઉપરનાં રવાળાં બારીક લોહીની નરો તથા રંગોનાં બનેલાં હોય છે. એ શીવાય આંતરડાંના અંદરના પડમાં ચાર જાતની સંખ્યાબંધ ગાંઠો છે જેમાંથી કેટલોક રસ પેદા થાય છે.

નાનાં આંતરડાંનો છેડો પેટના મોટાં આંતરડાંના “જમણી જાંગ તરફના” ભાગ આગળ છે જ્યાંથી મોટાં આંતરડાં શરૂ થાય છે. એ બેઠ આંતરડાં એકબીજા સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેઓના છીદ્રોની વચ્ચે એક દરવાજો હોય છે.

મોટાં આંતરડાંના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. તેની “જમણી જાંગ તરફના” ભાગ આગળની શરૂ થવાની જગાથી જમણી પાંસળા હેઠળ સુધી તે પહેલે ઉપર ચડે છે. એ ભાગને “ચડતું મોટું આંતરડું” કહે છે પછી કલેજની હેઠળથી તે ડાબી તરફ વલણ લે છે અને ત્યાંથી “પીપડી”વાળા ભાગમાં યકને ડાબી પાંસળા સુધી તે આડું લાંબાય છે. એને “આડું મોટું આંતરડું” કહે છે. છેલ્લે તલ્લીની નજીક વળીને પેટની ડાબી બાજુએ “ડાબી જાંગ તરફના” ભાગ સુધી સીધું ને સીધું હેઠળ ઉતરે છે તે માટે તેને “હેઠળ ઉતરતું મોટું આંતરડું” કહેવામાં આવે છે. મોટાં આંતરડાંની લંબાઈ આશરે પાંચ શીટની છે. ઉપર ચડતો ભાગ અઘી ઇંચ જડો છે પણ આગળ જતાં મોટાં આંતરડાં પાતળાં થતાં જાય છે અને તેના ઉતરતા ભાગની બહાર કેટલેક ડેકાણેથી માત્ર દોઢ ઇંચથી વધારે હોતી નથી.

મહોટાં આંતરડાંની નળી પણ ચાર જુદી જુદી ગતનાં પડથી બનેલી છે. તેનું માંસનું પડ ન્હાના આંતરડાંના એ પડના જેવું લાંબા અને ગોળ માંસના માકાંથી થએલું છે. તેના માંસના લાંબા સાકાઓએ ત્રણ બાજુએથી મોટાં આંતરડાંને જકડી લીધેલું છે જેથી તે ઉપરથી એક સરખું બહુ દેખાવાને બદલે તેના ઉપર કરચલી જણાય છે. મહોટા આંતરડાનું છેક અંદરનું પડ નાના આંતરડાના એ પડ જેવું રૂવાંટાવાળું હોવું નથી પણ તેના ઉપર કરચલી હોય છે તથા એ પડમાં છુછી રંગોના બનેલા ન્હાના ટેકરા છે.

ખોરાકને પચવવામાં કલેજની પણ મદદ છે. એટલે કલેજનું વર્ણન અગ્રે કરવું જરૂરનું પાડ્યું છે.

કલેજનું-કાળનું-લિવર.

કલેજનું પેટની જમણી બાજુ ઉપર જમણી પાંચળી હેઠળના ભાગમાં આવેલું છે પણ તેનું કદ મોહોડું હોવાથી “પીપડી”વાળા ભાગમાં અને જરા ડાબી પાંસળી હેઠળના ભાગ સુધી આવેલું છે. કલેજનું ઉપરથી ઉપસેલું શ્રેણ ધ્રુમટના આકારનું છે અને એ તરફ તેની અને જમણા ફેફસાંની વચ્ચે “છાતી અને પેટ વચ્ચેનો પરદો” છે જેની સાથે તે પાંચ બંધનથી વળગેલું છે. તેનો હેઠલો ભાગ જરા ખાકાવાળો છે અને તેના એ તરફથી પાંચ ભાગ થએલા છે. તેની આગલી કોર લાંબી અને પાતળી છે પણ પાછલી ઘણી જડી છે. કલેજની જમણીથી ડાબી બાજુ સુધીની લંબાઈ ૧૦ થી ૧૨ ઇંચ સુધીની છે તથા આગલી કોરથી પાછલી સુધી પહોળાઈ આશરે ૬ ઇંચની છે અને તેની ઉપરથી હેઠળ સુધીની જડાઈ અથવા તેનું દળ આશરે ૩ ઇંચનું છે. કલેજનું વજન પુરૂષ આદમીમાં ૩ થી ૪ રતલ થાય છે અગર જે કલેજનું પેટના ખાકામાં છે તોપણ તે જમણી પાંસળાઓથી ઢંકાયેલું રહે છે અને જમણી પાંસળી હેઠળની કોર નીચે દાઘ લગાડપાથી આપણને માલુમ પડતું નથી. તેની ઉપરથી ઉપસેલી બાજુ અથવા મથાણું છેક જમણી પાંચળી પાંસળી સુધી ગએલું છે.

કલેજ ઝીણી ટાંછીના માથા કરતાં પણ નાનાં હજારો દાંણાનું બનેલું છે અને તેઓની આસપાસ તથા દરેક દાંણા માંહે લોહીની ખારીક નસ તથા રગની જળ પથરાયેલી છે. કલેજમાં જે લોહી જાય છે તે ત્યાં સાક થાય છે તેમાં મીઠાસ અને ચરખી અથવા ચીકણનો ભાગ વધે છે. પણ કલેજનું કુખ્ય કામ એક પ્રવાહી અથવા રસ પેદા કરવાનું છે જેને આપણે “પિત્ત” કહીએ છીએ. પિત્ત પાતળું લીલાશિખા રંગનું પાણી જેવું હોય છે અને તેનો સ્વાદ કડવો છે. ખોરાકમાં જે ચરખી અને ચિકણવાળા ચિગ્ને હોય છે તેને પિત્ત જનકી પિગળાવી એક રસ કરે છે તથા ખટાશવાળા જાયને ફેરવી નાંખે છે. પિત્તથી આંતરડાની ગતિ પણ જલદ થાય છે. અને ઝડો-ખુલાસાબધ આવે છે. તેનો થોડો ભાગ જાડા સાથે બહાર પડે છે, અને તેથીજ ઝાડાનો રંગ પીળાશપર હોય છે. આખા દિવસમાં ત્રણ રતલ સુધી પિત્ત પેદા થકને આંતરડાંમાં વહે છે.

પિત્ત.

પિત્ત કલેજની હેઠળની બાજુ સાથે લાગેલો છે. તે આશરે ૩ થી ૪ ઇંચ લાંબી અને ૧ ઇંચ પહોળી માંસની નાની કોથળા જેવી છે. તેનો આકાર જમણાના ફળના આકારને મળતો છે. પિત્તામાં પિત્ત પેદા થતું નથી. પણ તે કલેજમાં પેદા થયા પછી એક નળીમાં યકને તેમાં

પિત્તથી ખોરાક ઉપર થતી અસર.

અન્નનાળ, હોજરી, આંતરડાં, કલેશુ અને પિત્તાતું બ્યાન અહીંયાં પુરૂં થાય છે. માટે પિત્તય. નાનાં આંતરડાંમાં ખોરાક ઉપર શી અસર થાય છે તે આ કેકાણે જણાવવું દુરસ્ત ધાર્યું છે. જ્યારે ખોરાકનો હોજરીમાં “કાષ્ઠ” અથવા “અન્નરસ” થાય છે અને તેનો થોડોક ભાગ ફેરવાઈને ચુસાઈ જાય છે, ત્યારે બાકીનો અન્નરસ નાનાં આંતરડાંમાં આવે છે. અહીંયાં ખોરાકની સાથે પિત્ત તથા “પેનકીયાસ” નામની પેટમાં આવેલી એક ગાંઠમાંથી પેદા થતો રસ અને આંતરડાની ન્હાની ગાંઠમાંનો રસ સારી પેઢે મળી જાય છે. જેથી તેમાંની ચરબી અને ધી વીગેરે ચીકાશ-વાળી વસ્તુઓ ફેરવાઈને દુધ જેવી એક રસ થાય છે. તથા “આલબ્યુમેન” અથવા ઇંડાની સફેદીને મળતી ચીજો જે હોજરીમાંના જંદરસની અસરથી બચી ગઈ હોય તે પણ આ રસોની મદદથી પીગળી જાય છે. અન્નરસમાં એવો ફેરફાર થવાથી આંતરડાના પડમાં આવેલી ઝીણી ચુસવાની નસોને માર્ગે તે ચુસાઈને એક જુદી નસમાં જાય છે. જેમાં તેનું લોહી બને છે અને પછી તે શરીરના લોહીમાં દાખલ થાય છે. એ રીતે આંતરડાના પહેલા ભાગમાંજ ખોરાકનો ક્ષેપ પિત્ત તથા બીજા રસથી ફેરવાઈને ચુસાય છે, એમ સમજવું નહીં પણ આખા નાના આંતરડામાં ખોરાક જેમ આગળ ધકેલાતો જાય છે તેમ તેમાંનો સારો ભાગ ફેરવાઈને ચુસાતો જાય છે. છેવટે મોટા આંતરડામાં ગયા પછી ખોરાકના કુઆમાંના પાણીનો ભાગ ચુસાઈને તે બંધાય છે તથા જરા ખરાબ વાસ મારે છે અને તદન જુદાજ આકારમાં શરીરની બહાર પડે છે.

ઉપર વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે ખોરાક પચવવા માટે આપણા શરીરમાં પરમકૃપાળું પરમાત્માએ અગાધ આતુર્ય વાપરી એવી તો ઉત્તમ યોજના કરી રાખી છે કે, આપણા જન્મથી તે મરણ પર્વત આપણા શરીરના પોપણ અર્થે આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમાંથી અન્નરસ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે અન્નરસમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે. અને એ રક્તથી આપણા શરીરના દરેક અવયવ અને શરીરના દરેક ભાગના ખુણાખોયરા સુધીનાં પોપણ થાય છે. એટલુંજ નહીં પણ આપણા શરીર ઉપર અમૃત્ય રોમ (વાળ) છે તે દરેક રોમની નળીકાઓમાં પણ એ રક્ત વહેન થાય છે અને તેનું પોપણ યદ્ય તેને રોમ વર્ણના રાખે છે. અને આપણું શરીર સુદૃઢ, બળવાન, નિરોગી અને વૃદ્ધિ પામતું રહે છે. જ્યારે જરૂર કરતાં વધારે આહાર ચાવ્યા વિના ગ્રહણ કરવાની ટેવ પડી જાય છે; ખોરાક વધારે ખવાય તેટલા માટે તેમાં તેલ, મરચાં, આંમલી, રાઈ, મરી, મીઠું ભાતભાતના મસાલા વીગેરે મેળવવામાં આવે છે; વળી સ્વાદીષ્ટ કરવા માટે ગોળ, ખાંડ, શર્કરાદિનાં અનેક પકવાનો બનાવવામાં આવે છે; અને પેટ તડાતુંમ થતાં સુધી ગ્રહણ કરવામાં આવે છે; તેમજ ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, દારૂ, કેકો, ચાદ અનેક જાતના દારૂઓ જેવા પદાર્થો વગર જરૂરે ગ્રહણ કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણા શરીરમાં પાચન કરનાર અવયવો યાદી જાય છે. અને તેમાં અવ્યવસ્થા થઈ જાય છે. એટલુંજ નહીં પણ ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતું લોહી વિષમય બને છે. જેથી અનેક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ખોરાક પચતો નથી, શરીર નીર્બળ અને વૃદ્ધ બની જાય છે, અને જીર્ણવસ્થાને પહોંચી તેનો નાશ થઈ જાય છે. એટલા માટે ખોરાક સાદો અને જરૂર જેટલોજ જરાબર ચાવીને સેવો જોઈએ. અને ખાનપાનમાં નિષ્પયોગી વસ્તુઓ ગ્રહણ કરવામાં ન આવે તેને માટે પુરતી સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જો તેવી સાવચેતી રાખવામાં આવે તો અતિસાર કે સંગ્રહણી જેવા બધાંકર રોગો કદી પણ થવા પામે નહીં. દરે અતિસાર રોગનાં નિદાન અને ચિકિત્સા માટે આપણા આર્યશાસ્ત્રના અને અનાર્ય શાસ્ત્રના અર્થોમાં કેવી રીતે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેનો વિચાર કરીએ.

અતિસાર.

જે રોગમાં વાત, પિત્ત અને કફ, તેમજ શરીરની રસ, રક્ત, માંસ; મેદ, મજ્જા, મુત્ર આદિ ધાતુઓ થોડી વધારે વિકારી બનીને જઠરાગ્નિને દબાવી દે છે, અને પછી વાયુના પ્રકોપને લીધે પોતેજ ઝાડાની સાથે બહાર નીકળી જવા લાગે છે, તેના વ્યાધિને આયુર્વેદમાં અતિસાર કહેવામાં આવ્યો છે.

પચવામાં બહુ ખારે એવા, બહુ ધી તેજ નાંખેલા, બહુજ રક્ષ કે' સુકા, અતિ ઉષ્ણ, બહુ ટાઢા, બહુજ પાતળા, અતિ કઠણ, અગર જેમાં વિરોધી ગુણવાળા પદાર્થો ભેગા મળ્યા હોય તેવા ખોરાકો—દાખલા તરીકે દુધ સાથે ગોળ, માંસ કે માછલાં—ખાધેલા ખોરાક પચ્યો ન હોય છતાં ફરી જમવું, બરાબર રાંધ્યા વગરનો અર્ધ ડાચો ખોરાક અનિમ્બીત બોજન એટલે કે, એક દિવસ અકરાંતીયા થઇને ખૂબ ખાવું, અને પછી બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવા, અગર તો દિવસમાં ગમે ત્યારે હોજરીમાં ઓર ઓર કરવું, એકજ જાતનો ખોરાક ખૂબ ઠાંસીને ખાવો, જીલાણ અને ઉલ્લીની દવાઓનો હદ ઉપરાંત અથવા અવિચારી અથવા જરૂર કરતાં ઓછો ઉપયોગ, વનસ્પતિ કે ખનીજ વિષ પીવા કે ખાવામાં આવવું, વિકારવાળું પાણી કે બગડી ગયેલા દારૂ ખૂબ પીવાં, તુકશાનકારક અગર જેનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ ન હોય તેવાં ખાનપાન અને વર્તન રાખવાં, ઝડપુના એકાએક ફેરફાર, અતિ ગપ, શોક, પાણીમાં બહુ વખત રહેવું, ઝાડા પેશાબને રોકવાં, પેટમાં કૃમિ થવા, એ સર્વ અતિસાર થવાનાં કેટલાંક કારણો છે.

અતિસાર છ પ્રકારનો સાધારણ રીતે ગણાય છે. દાખલા તરીકે ૧. વાયુના વિકારથી; ૨. પિત્તના પ્રકોપથી; ૩. કફના બગાડથી; ૪. ત્રણે દોષના બગડવાથી; ૫. પ્રકાર, અતિ શોકથી યનાર; ૬. અપકંચ અથવા રાંધતાં અડધા ડાચા રહેલા અન્નમાંથી અન્નતા રસને લીધ થયેલો. એ દોષોના બિગાડથી યનાર અતિસારમાં તે બન્ને દોષોનાં લક્ષણો એકઠાં મળૂંમ પડે છે, અને તેથી તેમનો વર્ગ જીદો પાડવાની જરૂર નથી.

અતિસારનાં લક્ષણો સંપૂર્ણ રીતે જણાવા લાગે તે પહેલાં છાતીની ડાખી બાજુ તરફ નીચે, તેમજ ઢુંડી આગળ, પેટમાં, કુએમાં કે સફરા આગળ દુખવા લાગે છે. જાણે કે આરંભનાં ચિન્હો. સેંકડો સોયો સતત આ ભાગમાં ઘોચાયા કરતી હોય એમ દરદીને લાગે છે. આખું શરીર નરમ થેંચ જેવું થઈ ગયેલું લાગે છે. વા છુટ બરાબર જણાતી નથી. હસ્ત ખુલાસેથી ઉતરતો તથી. અને અજીર્ણ પણ અવરથ દેખાવ દે છે.

વાયુના વિકારથી યનાર અતિસારમાં હસ્ત યોડા યોડા અને વારે વારે થાય છે, રંગ લોહી જેવો કે કાળો હોય છે, અને તે ઝીલુ જેવા હોય છે. શુષ્ક હોય છે, અને તેમાં પચ્યા વગરનો ખોરાક નિકળે છે. હસ્ત યતી વખતે બહુ અવાજ થાય છે. સફરાના મુખ આગળ પીડા થાય છે.

પિત્તના પ્રકોપથી યનાર અતિસારમાં હસ્તનો રંગ કાંતો પીળો, લીલો, અથવા રાતો હોય છે. તે ઉપરાંતનાં બીજાં લક્ષણોમાં તરસ, ફેર, શરીર ઉપર દાઢ, સફરાના મુખ આગળનો દાઢ, અને તે જગાએ ચાંદીઓ પડતી એ મુખ્ય છે.

(ગ.)

ગજકેસરી રસ-(શુદ્ધગજ કેસરી રસ) શુદ્ધ પારો તોલો ૧, શુદ્ધ ગંધક આમલસારો તોલો ૨, ત્રાંચુ ઘસેલું તોલો ૩, તેને એક દિવસ ખત્રમાં ઘુટવું. પછી તેને સંપુટમાં મુકી એક માટલીમાં અડધું મીઠું ભરી, વચે પેલા સંપુટને મુકી બાકીનું અડધું મીઠું માટલીના મ્હોં સુધી ભરી, તેને મોઢે કપડ મારી કરવી. પછી તે માટલીને ગજપુટ અગ્નિમાં મુકી દેવી. ટાડું થએથી સંપુટ કાઢવો, અને અંદરની દવાને પાન રસમાં ઘુટવી, એ દવા બે રતીપુર છરા સુંક સાથે ખાવાથી મહા દારણુ થઈ મટે છે. ઉના પાણી સાથે સવારમાં પીવાથી અસાધ્ય શ્વ પશુ મટે છે. આ રસ ખાનારે દવા લે ત્યાં સુધી સ્ત્રી સંભોગ વર્જ કરવો જોઈએ. ઉપરનો સંપુટ મજબુત ધાતુનો હોય તો સારો, અને મીઠાની હાંધી ઉપર બીજું મારીતું વાસણ ઉંધું પાડી સંધીમાં લેપ કરવો. એ રસનું બીજું અનુપાત પાનમાં બે ગુંજ સેષ તેના ઉપર એક ભાગ કુલાવેલી હાંગ, બે ભાગ સુંક, ત્રણ ભાગ છરું, ચાર ભાગ ઘોઠવ્યજ, પાંચ ભાગ મરી, એનું બારીક ચુર્ણ પેસા ૧ બાર ઉના પાણી સાથે પીવાથી અસાધ્ય શ્વ પશુ મટે છે.

૨ ગજ કેસરીરસ-(શ્વ ગજ કેસરી). પારો, ગંધક, વજનાગ, કોડીભરમ, ટંકણખાર, સંધિવ, પીપર, સુંક, એને નાગરવેલના રસમાં ખલી રાખવું. અને એક ગુંજના પ્રમાણથી આપવું, તો વાતશળ, પરિણામશળ, આમશળ, એને મટાડે છે.

૩ શુદ્ધ કુકારરસ-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, કુલાવેલી ટંકણખાર, ત્રિફળા, સુંક, કાળાં મરી, પીપર, શુદ્ધ હરતાળ, શુદ્ધ વજનાગ, તાંબેશ્વર, શુદ્ધ જમાલગોટા (નેપાળી); સર્વ ચીજ સમભાગ લેવી, પારા ગંધકને ઘુટી તેની કજળા કરવી, અને ઉપરની બાકીની ચીજને ખાંડી તેનું વજ્રગાળ ચુર્ણ કરી, એ કજળામાં મેળવવું. પછી તેને બાંગરાના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો. તેની એક રતીના પ્રમાણની ગોળા કરી રાખવી. ગોળા ૧ આદાના રસ સાથે લેવાથી ગોળા નો રોગ મટે છે, અને ગોળા ચઢતો નથી.

૪ ગલત્કુટારિરસ-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, તાંબેશ્વર (તામ્ર ભસ્મ), સાર (લોહભસ્મ) શુભ, ચીત્રક, સીલાહત, એકોચલાં, વ્યજ, અષ્ટક ભસ્મ; સર્વ સમભાગ કાચકીનાં બીજ એક ઓસડના ભાગથી ચાર ઘણાં લેવાં. પ્રથમ પારા ગંધકને ઘુટવાથી કજળા થશે. તેમાં બીજ ચીજને ખાંડી તેનું વજ્રગાળ ચુર્ણ મેળવવું, અને પુનઃ બારીક ઘુટી રાખવું, તેમાંથી સ્પષ્ટ અનુસારે તે દવા ટાંક બે મધ અને ધી સાથે મેળવી ચાટે, ને ઉપર દુધ ભાતવું પથ્ય કરે, તો ગંલત કોદ નય અને શરીર કામદેવ સરખું થાય. આ રસ ભક્ષણ કરનારાએ સ્ત્રીસંગ વર્જ કરવો જોઈએ.

૫ ગદમુરારિરસ-શુદ્ધપારો, શુદ્ધ ગંધક, નાગભરમ, લોહભરમ, અષ્ટકભરમ તથા તામ્રભરમ; એ સમભાગ, અને પારાના નીમે ભાગે વજનાગ, એ જ્યાંને એકજ ખલી રાખવાં. આ 'ગદ-મુરારિ' એક ગુંજ આદાના રસ સાથે આપવો તો તે તરણ આમલ્વરનો એક દિવસમાં નાશ કરશે.

૬ મહાશ્વી કામ દવા રણસિંહ-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ હાંગસોક, ચીત્રક, અષ્ટક ભસ્મ, ટંકણ ખાર, કુલાવેલી ધંતુરબીજ, અતિવિપ, સુંક, મરી, પીપર, બાલ હરડે, અજગો, વજનાગ, બીલાનો મગજ, ઇંદ્રજવ, કોદાનેગર, વાલો, મોચરસ, દાદમ, ધાવડીનાં ફલ, મોચ, સીમલાનાં ફલ, અને ધંતુર બીજના સમાન વજનનું અરીણુ લેઈ, ધંતુરના પાનના રસમાં મર્દન કરવું. અને મરી જેવડી ગોળા મધ સાથે આપવી. તે જ્વર સાથેનો સંમહશ્વી વિશુષ્ટીકા (મુળાષી), અગ્નિ મંદ; શ્વ, અનેક ગુદમ, તીવ્ર પાંડુરોગ, રક્તશ્વાવ એનો નાશ કરે છે.

૭ બ્રહ્મણી ગજકેસરી રસ-ગંધક, પારો, અબ્રક બરમ, હાંગલોક, લોહ, નાયકળ, બીલાનો ગરબ, મોચરસ, વહનાગ, અતિવિખની કળા, સુંદ, મરી, પીપર, ધાવડીનાં કુલ, હરદેળ શેકીને, કોકાનો ગરબ, મોચ, અનમો, ચીત્રક, દાદમ, કડાછલની બરમ તોલો ૧, ધંતુરાનાં બીજ, અને કાચકાનાં બીજ, એ સમભાગ, અને અરીણુ ચાર ભાગ, એ બધાં એકત્ર કરી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેમાં પારા ગંધકની કળલીમાં બીજી ચીજો વસ્ત્રગાળ નાંખવી, અને અરીણનો કુંસુઓ કરી રેકવો પછી ધંતુરાના પાનના રસમાં ઘુટી મરી જવડી ગોળા કરવી. તે ખાવાથી સંગ્રહણી, આમ રક્ત, શલ, ઘણા દિવસનો અતિસાર, જ્વર, અને અસાધ્ય સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે.

૮ ગંધકાદિ પ્રાસન-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, માક્ષીક બરમ, લોહબરમ, એ સર્વ સમભાગ લેવું. તેને લોહના ખલમાં કે વાસણમાં લોહનાજ ખત્તાથી ત્રિફળાના કાકામાં સારી પેડે ખલ કરી રાખવું. તેને ગાયના દુધ સાથે રાત્રે પીવાથી રક્તપિત્તનો આજર મટે છે.

૯ ગંધક રસાયન-શુદ્ધ ગંધક લેઈ તેને નીચે લખેલી વનસ્પતીના પુટ આપવા. તે પહેલાં પ્રથમ ગાયના દુધના આઠ પુટ આપવા. ત્યાર પછી તજ, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, નાગ કેસર, ગજો, હરડે, બેદાં, આમલાં, સુંદ, જલભાંગરો, અને આદુ, એ પ્રત્યેકના આઠ આઠ પુટ આપવા ને ઘુટવું. એ પ્રમાણે ભાવના આપેથી સિદ્ધ થાય છે. તેમાં તેના સમાન સાકર મેળવવી. એવું નામ ગંધક રસાયન. એવું કસ માસા સુધી સેવન કરવામાં આવેતો વીર્ય પુટ્ટી, દેહને દ્રઢતા અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. તથા કષ્ઠ, ખરજ, વિપદોષ, ઘોર અતિસાર, સંગ્રહણી, વાતરક્ત શળ, કુર્ણુ જ્વર, સંપૂર્ણ પ્રમેહ, તીવ્ર વાત, વ્યાધી, અંડ વૃદ્ધિ, સોમ રોગ, અને સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે. વળી તે યુદ્ધિ આયુષ્ય વધારે છે, કેશનું કાળાપણું કરી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે. આ માણસને પ્રાણ ને આયુષ્ય આપનારો છે. અને તેને પારદ બરમના અતુપાન સાથે લીધો હોય તો કાન્તિ આપે છે, અને અનેક સ્ત્રી ભોગવવાનું સામર્થ્ય આપે છે.

૧૦ ગંધક રસાયન-ત્રિફળા ચૂર્ણ ચાર તોલા, ગંધક બે તોલા, લોહ બરમ એક તોલો, સર્વતું ખારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. અને અરધો તોલો મધ અને ધી સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ શળ વાયુ, વીરકેટક, એનો ત્રણ માસમાં નાશ કરે છે. અને ગએલા કૃશ ફરી ઉગે છે, એને ગંધક રસાયન કહે છે.

૧૧ શુન્ભગર્લ રસાયન-શુદ્ધ પારો તોલા ૧, શુદ્ધ ગંધક તોલા ચાર, ચનોદી, વહનાગ, લીંબકાની લીંબોળીઓ, અને પુવાડીયાનાં બીજ, એ દરેક ચાર માસા પ્રમાણે, નેપાળો શુદ્ધ કૃષ્ણે માસા એક પારા ગંધકની કળલી કરી ઉપસ્તી ચીજોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તેમાં મેળવવું. પછી જાઈ, લીંબુ, ધંતુરો, કાવલી, એ દરેકના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરવો, પછી તેની ગોળાઓ કરવી, અને તેમાંથી બે શુન્ભગાર ધી, હાંગ શેકેલી તથા સીંધવખાર સાથે ખાવાથી ઉશ્ચર્તબ મટે છે. પથ્યમાં અણુની દાળનું મંડ અને ભાત આપવો.

૧૨ ગદમદ દહન-સીમું, કલધ, પારો, અબ્રક, હાંગલોક, મનસીલ, મોરથુથુ, તામ્ર, ગંધક, સુવર્ણ, એની બરમો, કલખાપરી, એ સર્વ એકત્ર કરી આકાશના દુધમાં ખલ કરવી. અને તેનો ગોળો કરી સરાસંપુટમાં મુકવો. ગોળો મુકલી વખતે સરાવલામાં મીઠું નાંખી ઉપર ગોળો મુકવો, ફરી મીઠું મુકી ઉપર સરાવલું લોકવું, અને કપડ મારી કરી ગળપુટ આપવો. પછી દાઢી તેને આદુ, ઐડુસો, અને નગોડના રસની ભાવના આપી વસ્ત્રગાળ કરી રાખવું. એ દવા તુલસીના

પાન અને પીપર સાથે આપવી. તેથી પાસાનું શુદ્ધ, અગ્નિ મંદ, અરૂચી, સન્ધીપાત, હૃદયરોગ, શુદ્ધ, પ્રમેહ, કફ વાયુ, સર્વ રોગ બંધર એ રોગો મટે છે, અને રક્તપિત્ત નાશ કરે છે.

૧૩. શુદ્ધોદર ગગ્ગરાતી રસ—પારો, ગંધક, પીપર, હરડેદળ, મોરથુયુ, ગરમાળાનો ગોળ, એ સમભાગ લેવાં. પારો ગંધકની કળથી કરી બીજી ચીજો તેમાં મેળવી, ઘેરીયાના દુધમાં ખસ કરવી. અને તેમાંથી શુદ્ધ ચાર બાર આપવી. આ રસને શુદ્ધ અને ઉદરના હાથી. ૩૫-રોગનો શત્રુ (શુદ્ધોદર ગગ્ગરાતી) એ નામથી કહે છે. આ રસ ભરવે બીપ્ત કર્યો છે. આ રસ સ્ત્રીઓના બળોદરનો નાશ કરે છે. આ રસ ઉપર પથ્થમાં દહીં ભાત આપવું, અને આમલીના રસ પાવો.

૧૪. શુદ્ધમનાશન રસ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, નેપાળે, હરડાં, ખેટાં, આમળાં, સુંક, મરી, પીપર. પારો ગંધકની કળથી કરી બીજી ચીજો વસ્ત્રગ્રાળ ચૂર્ણ મેળવી ઘુંટી રાખવું ને મધ સાથે ચારી ઉપર હંતું પાણી પીવું. તેનાથી શુદ્ધ મટે છે. અને “નારાય રસ” પણ કહે છે.

૧૫. શુદ્ધ રસ—પારો, ગંધક, કોડી, તામ્ર, શંખ, વંગ, અમ્લક, કાંતલોહ, તિક્ષણ લોહ, મુંડલોહ, સીસું, એ ઓસડની ભરમો, હોમ લોક, ટંકણુખાર, એ સમાન, અને સર્વનાથી ત્રણ ગણા શુદ્ધો કાટ, એને ત્રિકુળા તથા બલભાંગરાની ખાવના આપવી. પછી સર્વ દવાથી આંક પદ નીચેની દવાનો સ્વરસ કીવા અંગરસ કે કાદો લેવો. ત્રિકુળા, ગળો, કમલ કંદ, અને સાટોડી, એ દરેકના રસમાં એ દવાને લયગ્રે થતાં સુધી શુદ્ધી શુદ્ધી પકવવી. અને ગોળી શુદ્ધ પ્રમાણે વાળી અનુપાન થોડા આપવાથી બંધર. પાંડુ, વૃષ, રક્તપિત્ત, શુદ્ધ, ક્ષય, બિહરસ, સ્વરભંગ, અગ્નિમંદ, મૂર્છા, વાતરોગ, અષ્ટ પ્રકારના પ્રમેહ, બિપ્તવ, યુક્તપિત્ત, એનો નાશ કરે છે. અને ઘણું કરી બધા બાધીના નાશ કરે છે. એને “સકળ બાધીહરરસ” કહે છે અને બધા રોગોનો નાશ કરે છે.

૧૬. ગર્ભવિલાસ રસ—પારો, ગંધક, મોરથુયુ. એને લીંબુના રસમાં ત્રણ દિવસ ખસ કરવું. એને ગર્ભવિલાસ રસ કહે છે. એ રસ સુંક, મરી, પીપરના તુરણ સાથે ચાર શુદ્ધ સુધી આપવાથી તે ગર્ભિણીનું શુભ, મધુરચંદ્ર, બંધર અને અછળુંનો નાશ કરે છે.

૧૭. ગરનાશન રસ—શુદ્ધ પારો, સુવર્ણભસ્મ, સુવર્ણ માક્ષીકભસ્મ, ત્રણ સમભાગ, ત્રણેના બરોબર ગંધક લેવો અને કુતારના રસમાં એક દિવસ તેને ખસ કરવો. સુકાયા પછી એક માસાપુર મધસાકર સાથે ખાવો, અને તેના ઉપર ચીત્રક નાંખી દુધને બિઘાળી રાખ્યું હોય તે દુધ પીવું એટલે વિષ નાશ પામશે.

૧૮. ગ્રહણીકપાટ રસ—રૂપાની ભસ્મ, મોતીની ભસ્મ, સોનાની ભસ્મ, લોહ ભસ્મ, એ ચારે ભસ્મ એક એક તોલા, ગંધક બે તોલા, શોષેશો પારો ત્રણ તોલા સર્વને કોઠાના રસમાં ઘુંટીને હરણુના સીંગડામાં દાખીને ભરવું. તેના મોંઢાને કપડામાંથી કરી છાણુના મધ્યમ અગ્નિ આપવો. કંક પડેથી ઓસડ કાઢી તેને ચીકણુના મુળના રસમાં ખલી તેના સાતપુટો આપવા. પછી અંધાડો, લોદર, અલિ વિષ્ણ, મોચ, ધાત્રીનાં કુલ, ઇંદળવ, ગળો, એ રીતે એક પછી એકના રસના ત્રણ ત્રણ પુટો આપવા. તેની ત્રણ વાસના વજનની ગોળી બાંધવી. તેમાંથી એક ગોળી મરીના ચૂર્ણ અને મધમાં ચાટવી. તેથી સર્વ અતિસાર રોગ દૂર થાય છે, અને અગ્નિ પ્રદિષ્ટ કરે છે.

૧૯. ગ્રહણીકપાટ-૩૫. અગરખ, સોનું, મોતી, તાંબુ, ગંધક, પારો, સર્વની ભસ્મ લેવી. લોચના રસમાં એક દિવસ ખસ કરવો. બલબીજ ને બીજેના રસમાં ખસ કરવો. તેમાં લોદર,

અતિવિષ્ણ, ગજો, ઇંદ્રજવ, ધાવડીનાં ફુલ, મોષ, એ બધાના રસમાં ખસ કરી આઠ જેવડી ગોળી બાંધવી. તે છરા સાકર સાથે ખાવાથી સંગ્રહણી, આંખવાયુ, અતિસાર અને કંપ એ મટે છે.

૨૦, ગ્રહણી કપાટ રસ—ગંધક, પારો, હીંગલોક, અબ્રકસાર, જયફળ, બીલીનો મગજ, મોચરસ, વછનાગ, અતિવિષ્ણ, સુંક, મરી, પીપર, ધાવડીનાં ફુલ, ધીમાં સેકેલું હરેદંડળ, કોહું, અન્નમોહ, ચીત્રક, દાડમના દાણા, ઇંદ્રજવ, ધંતુરાનાં બીજ, કાચડી, અરીણુ, એ સર્વે બરાબર લેઈ પાસ ગંધકની કળલીમાં બીજી દવાનું વલ્કળણ ચૂર્ણ મેળવી, અરીણુના ડોહવાના રસમાં ગોળીઓ બાંધી ગોળી ૧ નિત્ય દિન ૧૫ ખાય તો સત્તીપાત, સંગ્રહણી, અતિસાર, વિશુચિત્ત, શળ, એ સર્વે રોગ મટે છે.

૨૧ ગ્રહણી કપાટ રસ—રૂપાબરમ, મોતીબરમ, સુવર્ણ ભરમ, કાન્તબરમ, એ એક એક તોલો, ગંધક બે ભાગ, પારો ત્રણ ભાગ, એકત્ર કરી કોઠાના રસમાં ખસ કરી, હરણના સીંગડામાં ભરી, કપડામાં ભરી, મધ્યમપુટ આપવો. શીત થએ કાઢી ચીકણાના રસની સાત ભાવના આપવી. આ રસ એક માસો મધ અને મરીના ચૂર્ણ સાથે આપવો, એટલે સંપૂર્ણ અતિસાર અને સત્તીપાતનો—સંગ્રહણીનો નાશ કરી, અગ્નિદીપન કરશે.

૨૨ ગ્રહણી કપાટ રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, ત્રિકટુ ત્રણ ભાગ, છદ્દકંચુ ખાર, ધાંણ, હીંગ, અન્નમો, એ સર્વે પારાનાથી બમણાં લેવાં, સંયળ પારાનાથી ચારગણો લેવો, અને સર્વે બરાબર કોડીની ભરમ લેઈ એકત્ર પારાગંધકની કળલી કરી ખલવાં. આમાંથી બે માસો છાશ સાથે આપવાથી સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે.

(અ.)

૧ ચંદ્રકલ્પા રસ—તામ્રભરમ તોલો ૧૫, અબ્રકભરમ તોલો ૧, અને શુદ્ધ ગંધક તોલો ૨ પ્રથમ પાસ ગંધકની કળલી કરવી, પછી બીજાં ચોસડ મેલવી તેને નાગરમોચના રસનો પુટ ૧ દેવો. ત્યાર પછી મીઠાં કાદમ, વડની કુંપળો, કેવડાનો અર્ક, કુદરેનો રસ, પીપરનો રસ, ચંદનનો રસ, એ રીતે વનસ્પતી દરેકનો એક એક પુટ આપવો. પછી કાખના રસના પુટ ૭ સાત આપવો. પછી તેને છાંયામાં સુકવી તેની ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ બાંધવી. ગોળી ૧ નિત્ય ખાય તો દાહ, અમ્લપિત્ત, મુતકંઠ, પ્રદર, પ્રમેહ, એ સઘળા રોગો મટે છે.

૨. ચંદ્રોદય રસ—સોનાના વર્ક ચાર તોલા, પારો બત્રીસ તોલા, આમલસારો ગંધક ચોસડ તોલા, એને ઘુટવું. પારા ગંધકની કળલી કર્યા પછી વર્ક નાંખી ઘુટવું. પછી નરમાના ફુલના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુટવું. પછી કુંવારના પાદાના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુટવું. પછી સુકા યાથી અગત શીશીમાં ભરી તેને કપડામાં ભરી કસવું. પછી વેલુકા ચંત્રમાં શીશી સુકવી અને તેની નીચે બત્રીસ પહોર સુધી કમાગિન કરવો. સ્વાંગ શીતળ થએથી પાંચમા દિવસે કાઢવું અને કાળા ડીમાં ભરી રાખવું. તેનો રંગ હીંગલોક સરખો થશે. એક માસ સુધી નિત્ય એક રતી પ્રમાણે સેવન કરે, પ્રાતઃકાળમાં તે નીચેના અનુપાનથી લેવો. કર્તુરી, જયફળ, બરાસ, લવંગ, એ ચાર વસ્તુમાં લેવો, અને બીપર સાકર નાંખી બિઝાણેલું ડહ પીવું, અને મીઠાંન મેવા ખાય તો તરણ સ્ત્રીઓ પણ તેનાથી થાકે, અને સ્ત્રી ભોગવવાનું પૂર્ણ સામર્થ્ય આવે, અને સારી કાન્તિ આવે.

૩. ચંદ્રોદય રસ—અબ્રક ભરમ, ગંધક, પારો, વંગભરમ, ઇલાયચી, સીંકાજીત, એ સઘળા ભાગ લેઈ કેળનાં વચલા સાર સાથે ખસ કરવો. એનું સેવન કરવાથી વીસ જાતના પ્રમેહ, કમળો, અને પિત્તનો નાશ થાય છે.

જર્મની, ઇંગ્લંડ વગેરે થંડા મુલક કરતાં હિંદુસ્તાન, આફ્રિકા વગેરે ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં વર આદિ અલ્પકાળ ટકનાર રોગ જરૂરી હોય છે, અને ઇંગ્લંડ વગેરે થંડી હવાના પ્રદેશમાં ધિવાત, ગંડમાલ ઇત્યાદિ લાંબા વખત સુધી ટકનારા રોગ હોય છે, એમ આપણને જણાય છે. એનું કારણ એ હોય છે કે ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં હવામાં ફેરફાર વારંવાર અતિશય થાય છે. એવી સ્થિતિ થંડી હવાના પ્રદેશમાં હોતી નથી. ઉદાહરણ માટે, ગરમ દેશોમાં પુષ્કળ ઠંડાણે દેવસે ૧૦૦ ડિગ્રી ઉષ્ણતા હોય છે, અને તેજ રાતે ૪૫ ડિગ્રી હોય છે. એટલે એક જ દિવસમાં ૫૫ વખતની હવામાં ઉષ્ણતાના પ્રમાણમાં ૫૫ ડિગ્રીનો અંતર હોય છે. પરંતુ થંડી હવાના પ્રદેશમાં રાત્રિ અને દિવસની હવામાં ૨૨ ડિગ્રી કરતાં વધારે અંતર પડતો નથી. ઇંગ્લંડ, જર્મની વગેરે દેશોમાં વસંતઋતુની હવામાં દિવસ અને રાત્રિની હવાના ઉષ્ણમાનમાં હમેશા કરતાં જરૂરી અંતર પડવાને લીધે તે દિવસોમાં તાવના આગ્રહ જણાય છે. નાના બાળકોને ગોવડું, મુળછી, પળીયા વગેરે જે રોગ થાય છે, તે વાસ્તવિક નહીંન ઉત્પન્ન થએલા રોગ ન હતાં, શરીરમાંના નેપથ્ય કિંવા નુકસાનકારક વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવા માટે તેમના શરીરમાં થતો પ્રયત્ન, એજ છે. એવી રીતે રોગનાં ખીજ શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું સ્વાભાવિક સામર્થ્ય નાના બાળકોમાં હોવાથી, અને તેમની નાબુદ પ્રકૃતિ ઉપર હવાના ફેરફારનો પરિણામ જલદી થતાં હોવાના કારણથી તેમને ગોવડું, બલીયા, મુળછી વગેરે રોગ જરૂરી થાય છે.

આગળ ઉદાહરણમાં બતાવી ગયા પ્રમાણે આટલીમાં પાણીની કિંવા સડેલા (ખટાઈ આવેલા) ભોટની જે સ્થિતિ થાય છે તેજ સ્થિતિ આપણા શરીરમાં થાય છે. વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ભેગાં થાય છે, અને હવાના ફેરફારથી કિંવા શરીરપર કોઈ જતનો પ્રકાર થવાથી, કિંવા કોઈ પ્રકારની ઈજાથી અથવા દુઃખ, ચિંતા, આનંદ વગેરે આનંદ કારણથી, એ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સડવા લાગે છે. ઉદાહરણમાં આટલીમાં ઉભરો આવેલા પાણી પ્રમાણે એ સડનારાં કિંવા કંઠોનારાં દ્રવ્ય કુલ છે, અને ચારે તરફ પથરાવા લાગે છે. એ દ્રવ્ય ફેલાતાં ફેલાતાં આમડીમાં આવી બસાવાથી જો તેને બહાર જવાને માર્ગ ન મળે, કિંવા પરસેવારૂપે એ દ્રવ્યનો નિકાલ થયો નહીં, તો તેને ત્વચાનો પ્રતિબંધ થવાથી તેના પરમાણુમાં (સડવાની ક્રિયાથી) ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે દ્રવ્ય ત્વચા, રનાયુ, વગેરે શરીરના ભાગ ઉપર ધસાય છે. એવા પ્રકારના ધર્વણથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થઈ તેના યોગથી ત્વચા અને સર્વ શરીરને દાહ થાય છે, તેજ દાહને આપણે જ્વર કહીએ છીએ. સર્વ પ્રકારના જ્વરમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રથમ ક્રિયા થાય છે, અને તેને લીધે શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે.

મનુષ્ય તાવનો આગ્રહી હોય ત્યારે તેનું અંગ અને વિશેષે કરી તેનું મોઢું કુલેલું હોય છે, એનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી લક્ષમાં આવ્યું હશે. રક્તની માદક ત્વચામાં ખેંચાયાથી લાંબા થવાનો શુભ હોવાને લીધે તેમાં રહેલાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સડવાથી કુલે છે, અને તેનો ત્વચા ઉપર દાખ પડવાથી, ત્વચા પણ કુલે છે અને તેથી સર્વ શરીર કિચિત કુલેલું જણાય છે. જે વખતે જ્વરમાં પરોવારૂપે આ દ્રવ્યને બહાર જવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે, એ દ્રવ્ય શરીરમાં પુરાક રહેવાથી અતિશય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, અથવા જ્વર અતિશય વધે છે. પરસેવો આવી આ વિષમય દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ જાય તો શરીરને જરા કુલેલું હોય છે તે મટે છે, અને તાવ પણ ઉતરે છે. પરસેવો જો આવતો નથી તો ખિચારો રોગી સ્વર્ગની વાટ પડે છે.

ઉપર જે આટલીનું ઉદાહરણ આપ્યું છે તે સર્વ વાતે શરીરની સ્થિતિને મળતું નથી. આટલીના પાણીમાં જે ઉભરો આવે છે તે ઉભરાનું પાણી આટલીના મોંકામાંથી બહાર નિકળી જાય

છે. પરંતુ શરીરમાં તેમ થતું નથી. વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બહાર જવા માંડ્યા છતાં તેને સેંકડો જગ્યાએ આપણા શરીરની ઇન્દ્રિયોથી અડચણ થાય છે. જે ઇન્દ્રિયોથી અથવા શરીરના ભાગથી એ દ્રવ્યોને પ્રતિબંધ થાય છે તે ભાગમાં ઉષ્ણતા કેંવા દાદ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે દાદથી કોઈ કોઈ વખત તે ઇન્દ્રિયો ને ભાગનો નાશ પણ થાય છે. એટલે તેને ખોડ આવે છે, કેંવા તેમાં રોગ થાય છે. તે ભાગ પ્રમાણે તે રોગને નિરનિરાળાં નામો આપાય છે. શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થયા છતાં અમુક ઇન્દ્રિયે અમુક જાતનો રોગ થશે એ તે દ્રવ્ય જે ભાગ ઉપર પ્રથમ ભેજું થયું હશે, અને શરીરમાં જે ભાગમાંથી કેંવા જે માર્ગથી તે ફેલાવા લાગ્યું હશે તે ઉપર અવલંબી રહે છે. તાવ આવવા પહેલાં કેટલાક દિવસ આપણા શરીરને પવન લાગવાથી કમકમી આવે છે એવું કારણ એ હોય છે કે, જે વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી આપણને આગળ તાવ આવવાનો હોય છે, તે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગ્યાથી રૂધિરાભિસરણુ ખરાબર થતું નથી. તેથી રક્તમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી કમી થઈ જવાથી થંડક લાગે છે, એ દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગતાં કેટલાક વખત સુધી તે સ્વસ્થ (જરા પણ હલનચલન કે મૂળ કર્યા શિવાય) રહે છે. પરંતુ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે હવામાં ફેરફાર થવાથી, શરીરપર આઘાત કે ઇજા થવાથી, કેંવા અતિ આનંદ કે શોક ઇત્યાદિથી મન ઉત્તેજિત કે ક્રુપ્ધ થવાના કારણથી એ દ્રવ્ય સડવા લાગે છે. ત્યારને લાગેલી સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓમાં એ દ્રવ્યનો સંચય થવાથી તેમાં રૂધિર ખરાબર ફરી શકતું નથી, અને તે જગ્યાએ રૂધિરાભિસરણુ ખરાબર ન થવાથી ત્વચા ઠંડી થઈ જાય છે. આ પ્રકારે રક્તની ઉષ્ણતા કમી પડી શરીરને કમકમીઓ આવે છે, એ આગળ જ્વર આવવાનાં સૂચક ચિન્હ છે. એ પ્રમાણે સર્વ રોગનો રાજા જે જ્વર તે પોતાનું આગમન આગળથી જ સૂચવે છે. પરંતુ ઉપર પ્રમાણે જ્વર આવવાનાં સૂચક ચિન્હો થતાં આપણે યોગ્ય ઉપાય કરીએ તો આગળ આવનારા જ્વરને આપણે અટકાવી શકીએ.

આગળ કહી ગયા છીએ કે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય કહોવા લાગ્યાથી તેમાં સૂક્ષ્મજંતુઓ પોતાની મેળે ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. પરંતુ એ પણ લક્ષમાં રાખવાનું છે કે, વિજ્ઞતીય દ્રવ્યની કહોવાની ક્રિયા બંધ થઈ, કેંવા તે દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ થયો એટલે એ સૂક્ષ્મ જીવો આપોઆપ નાશ પામે છે. વરતુ રિયતિ આવી છતાં તાવના કારણજૂત એવા સૂક્ષ્મ જીવો ખીજકેવળ બહારથી શરીરમાં ગયું એટલે સૂક્ષ્મ જીવ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ કહેવું ખરાબર થશે નહીં, એકવાર મળસૂચ થયા પછી તેનો નાશ કરવા માટે જે જંતુની શક્તિ શરીરમાં થઈ તે રોગ થયો તે જંતુ મારી નાંખવા માટે ઔષધ આપવા કરતાં રોગખીજક જંતુના જીવનને આવરચક એવાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય તેજ પ્રથમ શરીરમાંથી કાઢી નાખવાં એ સારામાં સારો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે જીંદગી ટકાવી રાખવાને પ્રાણી માત્રને અત્ર પાણીની આવશ્યકતા છે, તેજ પ્રમાણે રોગના કારણજૂત એવા સૂક્ષ્મજંતુની ઉત્પત્તિને વિજ્ઞતીય દ્રવ્યની આવશ્યકતા છે. અને જે પ્રમાણે પૃથ્વી ઉપર અત્રપ્રાણી ન હોત તો પ્રાણી માત્રની ઉત્પત્તિ પણ ક્યાંથી થઈ હોત? તે પ્રમાણે શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ન હોય તો સૂક્ષ્મજીવની ઉત્પત્તિ પણ ક્યાંથી થતાર? રોગખીજક જંતુના જીવનને આવરચક જે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય તે તેમના શરીરમાં ન હોવાથી તેમને સંસર્ગજન્ય રોગનાં ખીજ શરીરમાં જઈ રોગ થવાનો બચ જરા પણ રહેતો નથી. કોઈ પણ વાતનું મૂળ કારણ નહીં જેવું ફરી નાંખવાથી, તે વાત આપોઆપ નહીં જેવી કેમ થાય છે, એ નીચેના વિદાહરણથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવશે. એકા઼ ઝોરકાને આપણે સાત આઠ દિવસ ખીલકુલ વાળીએ ઝાડીએ નહીં, અને તેમાં કચરો કે પુંખો ભેગો થવા દેખીએ, અને તેમાંથી ખાળનું પાણી જવાનો માર્ગ ન છતાં આપણે તેમાં રોજ પાણી

જવા દેછએ તો તેનું પરિણામ એ આવે કે, તે ઓરડીમાં કસારીઓ, વંદા, મચ્છર, કીડા, કાન-ખજુરા, વીંછી વગેરે અનેક જાતના જંતુઓ ઉત્પન્ન થશે. હવે એ ઓરડીમાંની ગંદકી દૂર ન કરતાં કેવળ જંતુનાશક ઔષધોથી એ પ્રાણીઓનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરીએ તો તેથી આપણે વધારે જય મેળવી શકીશું નહીં. કારણ તે જંતુઓ એ કે ઔષધોથી મરી જશે તોપણ, તે ઓરડીની ગંદકીને લીધે થોડીજ મુદતમાં ફરી તેવા જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા પીના રહેશે નહીં. રોજને રોજ તમે એવા જંતુઓને મારી નાંખો તોપણ તેનાં ટોળાંને ટોળાં ત્યાં આવવાનાંજ. આમ થવાનું કારણ શું હશે વાર ? એજ કે વંદા, કસારીઓ, કાંસ વગેરે પ્રાણી ઉત્પન્ન થવાનું કારણ જ્યાં સુધી તે ઓરડીમાં હશે ત્યાં સુધી એ પ્રાણીઓને નિર્મૂળ કરવાનો ઉપાય વ્યર્થ છે. પરંતુ ઓરડીમાંની ગંદકી તમે કાઢી નાંખો કે તુરંતજ ખીજી કરો ઉપાય કયા સીવાય તે બધાં પ્રાણીઓ આપોઆપ નાશ પામશે.

જે જગાએ ગંદકી હોય તે જગાએ કાંસ, વંદા, કસારીઓ વગેરે પ્રાણી હમેશ હોય છે. પરંતુ જ્યાં આસપાસની જમીનમાં બીનાસ ખીલકુલ હોતી નથી, એવા પ્રદેશમાં એ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થતાં નથી, એ વાત હમેશ અનુભવમાં આવે છે. આપણે મચ્છરને મુદામ સ્વચ્છ અને સુકા ઉચ્ચ પ્રદેશમાં લેઇ જઈ યુગ્મ યુગ્મીએ તો ત્યાંથી તે આપોઆપ કેટલાક દિવસે જતા રહેશે. કારણ મચ્છરના જીવનના કારણનો નાશ થયો એટલે તે શી રીતે રહી શકે ?

સમશીતોષ્ણ કટિગંધ અથવા શીતકટિગંધના પ્રદેશ કરતાં જેમ ઉષ્ણકટિગંધ (ઉષ્ણ હવાના) ના પ્રદેશમાં પ્રાણીઓની અનેક જાતી અને પ્રકાર જનરતી પ્રમાણમાં નજરે આવે છે, તેજ પ્રમાણે થંડી અથવા સમશીતોષ્ણ હવાના પ્રદેશ કરતાં ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં જીવતાં જનાવરો મારી તેમના કિંવા મરેલાં જનવરના માંસ ઉપર ઉપજીવિકા કરનાર પ્રાણી વધારે મળી આવે છે. ગિધ, કાગડા, સમજીયો, શીયાળ વગેરે મરેલાં જનવરનાં માંસ ખાનાર પ્રાણી યુરોપ કરતાં હિંદુસ્થાનમાં વધારે હોય છે. એ પ્રાણીઓનો સમજીયો નાશ કરવા માટે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તોપણ તે વ્યર્થ જ જવાનો. કારણ જ્યાં પુષ્કળ જનવરો મરે છે, અને જ્યાં મરેલાં જનવરોનાં શરીર ઉષ્ણ હવાને લીધે જલદી સડી કે કોલી ઉડીને ગંધાવા માટે છે, એવા ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં એવાં પ્રાણીઓની આવશ્યકતા છે. તેથી એવાં પ્રાણીઓને સૃષ્ટિકર્તા પરમેશ્વરે નિર્માણ કરી રાખેલાં છે. જો એ પ્રાણીઓ ન હોત તો આ દેશમાં મરેલાં પ્રાણીઓનાં શરીર કોલી ગંધાઇ ઉડી હવા તદ્દન દુર્ગંધવાળી થઇ ગઈ હોત. આ ઉપરથી પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે આવા દેશમાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હવા ગંધાઇ ઉડવાનું કારણ એ ન હોત તો આવાં પ્રાણીની ઉત્પત્તિ પણ થવાનો સંભવ નહોતો.

આવા પ્રદેશમાં કિંસા કરનારાં, કિંવા મરેલાં પ્રાણીનાં માંસ ઉપર ઉપજીવિકા કરનારાં પ્રાણીનો એ આપણે નાશ કરવો હોય તો આ પ્રાણીઓનો સંહાર કરવાથી કંઈ લાભ નથી. કારણ એ પ્રાણીઓ જે જનાવરોના શરીરો ઉપર ઉપજીવિકા ચલાવે છે, તે પ્રાણીઓનો સમજીયો નાશ કરવો જોઈએ. અર્થાત કારણ નહીં જેવું કરવાથી કાર્યનો પણ લોપ થવો જ જોઈએ.

આ ઉપરથી આપણને એ જણાઇ આવે છે કે, રોગનું કારણ જે સક્ષમ જંતુઓ મનાય છે, તેને મારી નાંખવા કે નાશ કરવાનાં ઔષધોથી કંઈ પણ વિશેષ ફાયદો થાય તેમ નથી. તેમનો સમજીયો નાશ કરવા માટે તેમની ઉત્પત્તિ અને જીવનનું મૂળ સાધન જે શરીરમાંનો કોહો-વારો, તેનો નાશ કરવો જોઈએ. એ કરવાને સારો માર્ગ એ છે કે, શરીરમાંથી વિજનીય દ્રવ્ય

રૂપી મંદકીને કાઢી નાંખવી. ઉપરના ઉદાહરણમાં જે પ્રમાણે મન્દર, કસારીઓ, વંદા, ગિધ, કાગડા વગેરે પ્રાણી તેમની ઉત્પત્તિ અને તેમના યોગ્યતા સાધનભૂત પદાર્થોના નાશ થયા બરાબર પોતાની મેજેજ નાશ પામે છે, તે પ્રમાણે શરીરમાં સૂક્ષ્મ જંતુને ઉત્પન્ન કરનાર તથા જીવાડનાર કચરારૂપી પોષક પદાર્થ ન મળવાથી રોગના કારણભૂત મનાતા સૂક્ષ્મ જંતુની ઉત્પત્તિ શરીરમાં થતી નથી. સડી ગએલા વિનંતીય દ્રવ્યનું શરીરના ભાગ ઉપર ધર્પણ થવાથી જે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાથી શરીરમાં તાવ આવે છે એ આગળ કહી ગયા છીએ. પરસેવા લાવી આ સડતા દ્રવ્યોનો શરીરમાંથી નીકાલ કરવામાં આવ્યો એટલે ધર્પણ અને તે સાથે તેનો ત્વચા ઉપર પડતો દાખ કમી થાય છે, અને ઉષ્ણતા (જ્વર) ઓછી થાય છે.

પરંતુ એકવાર પરસેવા આવવાથી તાવનું કારણ પૂર્ણપણે નહીં જેતું થતું નથી. કારણ બ્યારે વિનંતીય દ્રવ્ય સડવાનો આરંભ થાય છે ત્યારે શરીરમાં એકઠાં થએલાં દ્રવ્ય એકદમ સડતાં નથી. તેથી સડેલાં કંઈ દ્રવ્યોના પરસેવારૂપે નિકાલ થયેા છતાં બાકી રહેલાં દ્રવ્યો અતુક્રૂણ કારણ મળતાં ફરી સડવા લાગી નવા આબરનાં કારણભૂત થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે ફરી રોગ જલદીથી ફિંવા કેટલાક વખત પછી થવાનો આધાર એ દ્રવ્યનું પ્રમાણ અને ઇતર અતુક્રૂણ અને પ્રતિક્રૂણ કારણ ઉપર અવલંબીને રહે છે. એ દ્રવ્ય શરીરમાં રહ્યાં એટલે રોગનું મૂળ જ શરીરમાં રહ્યું છે, એમ સમજવું જોઈએ. વૃક્ષનાં મૂળ તેવાંજ રાખી ઉપરનાં ડાળાં પાંખડાં કાપી નાંખવાથી જેમ તે વૃક્ષ ફરીથી ટુટી નિકળે છે, તે પ્રમાણે આ દ્રવ્ય શરીરમાં જ્યાં સુધી હોય છે ત્યાં સુધી રોગની ઉત્પત્તિ ફરી થાય છે. માટે રોગનું બીજ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવું હોય તો પ્રથમ વિનંતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાંથી નિકાલ પૂર્ણપણે કરવો જોઈએ. એ કીધા ઉપાયથી સાધ્ય થશે તેની માહિતી આગળ આપવામાં આવશે.

શરીરમાંથી વિનંતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા અને રોગ મુક્ત થવાના જે ઉપાય કહ્યા છે, તે આજી છતાં રોગીએ *પૂર્ણ વિશ્રાંતી લેવી જોઈએ. મન પણ બીલકુલ શાન્ત અને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. રોગીએ જાતે પુસ્તકો વગેરે વાંચવાનો માનસિક શ્રમ કરવો નહીં. એટલું જ નહીં, પણ બીજા પાસે પુસ્તક વંચાવી પોતે તે સાંભળવાં, અથવા બીજા સાથે સંભાષણ કરવું; વગેરે મનની શાન્તતા ભંગ કરવાની વાત કરવી નહીં. રસ્તા ઉપરથી જનાર આવનાર ગાડીઓથી ફિંવા ઇતર કારણથી થતી ગરબડ પણ રોગીને ઉપયોગી નથી. તે પ્રમાણે ઓરડામાં દિવસે ઘણું અજવાળું ન જોઈએ. અને રાત્રે પણ ઘણું અજવાળું રાખવું નહીં. પરંતુ ઓરડામાં હવા ખુદી અને બધા બધે નિરંતર આવવી જોઈએ.

અત્યાર સુધી જે માહિતી બતાવી છે, તેનો સારાંશ નીચે પ્રમાણે છે. પ્રકૃતિને વિકાર થયેા એટલે રૂપમાં અને આકૃતિમાં ફેર પડે છે. આ ફેરક પડવાનું કારણ શરીરમાં ભેગાં થએલાં વિનંતીય દ્રવ્ય છે. એ વિનંતીય દ્રવ્ય અન્ન પચન બરાબર ન થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તેનો સંચય પ્રથમ તાબિ આગળ થાય છે, અને પછી તે દ્રવ્ય શરીરમાં ચારે બાજુ ફેલાવા માંડે છે. શરીરનાં મળદાર જ્યાં સુધી એ દ્રવ્ય મૂક પરસેવા ઇલાદિરૂપે બાહ્ય કાઢી નાંખે છે, ત્યાં સુધી શરીરમાં પ્રત્યક્ષ રોગ થતો નથી. પણ અતુક્રૂણ કારણ પ્રાપ્ત થતાં તે કહોવા લાગે છે, અને વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. જે ભાગમાં એ દ્રવ્ય વધારે ભેગાં થાય છે, તે ભાગને રોગ થાય છે. તે વિનંતીય દ્રવ્ય શરીરમાં હોવાં, એ રોગના બીજ માટે જમીન તૈયાર કરી રાખના બરાબર જ

છે. વિગતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થવાથી જે રોગ થાય છે, તેના એ વર્ગ થઇ શકે. જે રોગથી આપણને વેદના કે દુઃખ થતું નથી, અને શુભ રૂપે શરીરમાં હોય છે, તે પહેલા વર્ગમાં આવે છે. વિગતીય દ્રવ્ય કહોવાથી તત્કાળ શરીરને દુર્બળતા આણનારાં, અથવા શરીરમાં ઘટ, વેદના, અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કરનારા જ્વર, વાયુ વગેરેના જે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે બીજા વર્ગમાં આવે છે. આ બન્ને પ્રકારને અનુક્રમે છૂર્ણ અથવા દીર્ઘકાલિક અને શિઘ્ર વિપાકિ રોગ એવાં નામ અથવામાં આવ્યાં છે. રોગનું મૂળ કારણ શરીરમાં સંચય થએલાં વિગતીય દ્રવ્ય એ છે. અને તે દ્રવ્ય શરીરમાં જે ભાગમાં ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારને હરકત કરે છે, અથવા જે ભાગમાં ઇન્દ્રિયોના સંસ્પર્શને પ્રતિબંધ કરે છે. તે તે ભાગને અથવા ઇન્દ્રિયોને રોગ થાય છે. અને તે તે રોગનાં સ્થાન પરજુ જુદાં જુદાં નામ હોય છે, એ અહિં સુધી સ્પષ્ટ કરી બતાવવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરથી એવું તત્વ નિષ્પન્ન થાય છે કે, સર્વ રોગનું કારણ એક જ છે, અને સર્વ પ્રકારના રોગ એક જ રોગના સિદ્ધ સિદ્ધ પ્રકાર છે. ચોટ વાગવાથી, શસ્ત્ર વાગવાથી, કિંવા એજ પ્રકારના અન્ય કારણથી શરીરને દુઃખાપત થવાનો કિંવા શરીરમાં કંઈ થોચાવાથી જે રોગ થાય છે, તેનો સમાવેશ ઉપરના સિદ્ધાંતમાં થતો નથી.

રોગના કારણ અને સ્વરૂપ સંબંધી ઉપર જે કહી ગયા, તે સિદ્ધ કરી બતાવવાને પ્રમાણ જોઈએ; એમ કેટલાક વાંચક વર્ગને શંકા થશે. તેના જવાબમાં એટલું જ કે, સર્વ પ્રમાણમાં જે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ તે પ્રમાણે જે ઉપરના તત્વની સત્યતા સિદ્ધ કરી આપવામાં આવે તો, વાંચક-વર્ગની એ તત્વ ઉપર શ્રદ્ધા બેસવીજ જોઈએ. એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે, સર્વ રોગનું કારણ જ્યારે એકજ છે, ત્યારે એ કારણનો નાશ થતાં આપણે સર્વ રોગનો નાશ કરી શકીએ, અથવા મટાડી શકીએ. હા. કુન્ડેએ સારા કરેલા રોગીઓના સંબંધમાં જે હપ્તીકત આગળ લખી છે, તે ઉપરથી એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ આપણને મળ્યું છે એ નિશંકપણે માનવાને હરકત નથી.

પ્રકરણ ૪ શુ.

અછળડા (ગાવર) ઓરી ઘટસર્પ, બળીયા, ઉઠાંટીએ વગેરે નાના બાળકને
• થનાર રોગનાં કારણો અને તે સંબંધીના ઉપાય.

“અછળરોગ” આ સદર નીચે જ્વરની જાતના ઓરી, અછળડા, બળીયા વગેરે નાનાં બાળકને થનારા સર્વ રોગ આવી જાય છે. આ સર્વ રોગનું કારણ પણ એકજ છે, અર્થાત્ જે છોકરાંના અંગમાં વિગતીય દ્રવ્ય સંચય થયેલાં હોય છે, તેવાંજ છોકરાંને એ આજર થાય છે. ઘણું કરી સર્વ છોકરાંને બાળરોગ થાય છે, એવું કારણ એ છે કે, ઘણાંખરાં બાળકોના શરીરમાં જન્મથીજ વિગતીય દ્રવ્ય તેમનાં આજપ તરફથી ઉતરેલું હોય છે. મ્હોટા માણસ કરતાં નાના બાળકનેજ આજર જરતી દેમ થાય છે, તેવું કારણ આગળ કહી ગયા છીએ.

પરંતુ એ રોગ ન થવા દેવા એ આપણા સ્વાધીનની વાત છે. તોપના કે બંદુકના જેવા અવાજ સાથે કુટે એવા દારૂનો મોટો જથ્થો શહેરના મધ્ય ભાગમાં રાખવા દેવામાં આવતો નથી. તેવું કારણ શું હશે? કારણ એજ કે અનુભવ જાત કેટલીએ ખબરદારી રાખે તોપણ પ્રસંગાનુસાર તે દારૂ સળગી ઉડવાનો ભય રહે છે, અને તેમ થાય તો અનેક અનુભવના છવની હાની અને આજુબાજુના ધરતો નાશ થવાનો સંભવ રહે છે. શહેરમાં લોકોનો અને ધરતો નાશ ન થાય તેને માટે જે કાળજી આપણે રાખીએ છીએ તેટલી કાળજી આપણી સંતતિ માટે આપણે શા માટે

ન રાખવી, એ અમને સમજતું નથી. બાળકના શરીરમાં વિઝતીય દ્રવ્ય એ ઉપરના ઉદાહરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે અવાજ સાથે દુટે એવા દારૂ સરખાંજ છે. એ દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાખવા માટે નાના બાળકની જીવનશક્તિને જીવતોડ શ્રમ કરવો પડે છે. તેથી વખતે પ્રાણુનાશ પણ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ છતાં એ વિઝતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન ન કરવો, એટલે આપણે પોતે યદ્ય આપણાં છોકરાંને જીલ્લની દાઢમાં મુકવા સરખું નથી શું? એટલા માટે નાનાં છોકરાંને રોગ ન થાય એવી આપણી ધ્યાન હોય તો આપણે તેમના શરીરમાંથી વિઝતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવો જોઈએ. અને નવીન દ્રવ્યસંચય ન થાય એવી સંભાળ રાખવી જોઈએ.

આપણે જાણીએ છીએ કે, બાળકોને તરેહ તરેહના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે, અને તે રોગોનું સ્વરૂપ આપણે વધારે જોખમકારક હોય છે. અને તેથી તેવા જીલ્લો જીલ્લો જીલ્લો રોગને પારખીને તેને બંધબેસતો આવે તેવો ઉપાય કરવામાં કુશળ વૈદ ડૉક્ટરો પણ બહુજ ગુચ્ચવાય છે. આ જીલ્લો જીલ્લો બાળકોના રોગ વચ્ચે કેટલો કેટલો ફેર છે તે બતાવીને તેને અકસ્મીર પણ શી રીતે મટાડવા તે હવે બતાવવામાં આવશે. પરંતુ આરંભમાં જ જણાવવાની જરૂર છે કે, કંઈજ મળતાપણું જેના વચ્ચે જણાતું ન હોય તેવી જીલ્લો રોગોમાં અને બીજા સર્વ રોગોમાં બે મુખ્ય ચિન્હો તો અવશ્ય હાજર હોય છે, અને તે બે ચિન્હ ગરમી અને થંડી છે. નીચેજીલ્લો જીલ્લો રોગોનું પૃથક પૃથક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, તે વાંચતી વખતે આ વાત પણ ખાસ યાદ રાખવાની છે.

ગોવર (અજખડા). આમાં છોકરાંને પ્રથમ બેચેની જણાય છે, ઉધ બરાબર આવતી નથી, શરીર સૂકું અને ગરમ લાગે છે. પછી તાવ આવે છે અને ધીરે ધીરે તેમાં અજખડાનાં દર્શન ઉમેરાય છે. આ પ્રમાણે છેવટે અજખડા દેખાય ત્યાં સુધી રોગની પરીક્ષા કરતા આપણે બેસી રહેવાની જરૂર નથી, પણ બાળકને તાવ આવવા સાથેજ આગળ લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવા. આ પ્રમાણે બે ઉપાય વખતસર કરવામાં નહીં આવે તો પછી ગોવર બાહાર નિકળશે. ગોવરામાં શરીર ઉપર ફોલ્લા મ્હોટા અને પુસ્કળ નીકળે એ ચિન્હ સાફ છે, કારણ કે તેનાથી અંગમાંથી સર્વ વિષવાળાં દ્રવ્ય બહાર નિકળી જાય છે. પરંતુ ફોલ્લા મોડા આવે તો વિષવાળાં દ્રવ્ય શરીરમાં રહેવાથી અતિશય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે ઉષ્ણતા એટલી તો બંધકર હોય છે કે તેના લીધે શરીરની સર્વ ઇન્ડ્રિયો શિથિલ થઈ જાય છે. અને તે ઉષ્ણતા ફેફસામાં બહુજ યાય તો પ્રાણીઓનું મર્મસ્થાન જે ફેફસાં (Lungs) તેમાં અત્યંત દાહ થઈ તેનો નાશ થાય છે, અને બાળકનું મરણ નિપજે છે.

ગોવર પ્રાર્થનાપણે સાફ કરવા સાર શરીરનાં સર્વ મળદારો ખુલ્લાં થાય એવો ઉપાય કરવો જોઈએ. તેજ પ્રમાણે જલથી ઉત્પન્ન થનારો દાહકમી કરવા સાર સર્વ શરીરમાં થંડક થાય એવો ઉપાય કરવો જોઈએ. તેવો ઉપાય તે આગળ વર્ણન કરવામાં આવશે તે નંબર ૨ અને નંબર ૩ ના ઉપાય છે. પરસેવો લાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય કહીએ તો માતાએ પોતાના બાળકને સોડમાં ડૂબાવી મુકી રહેવું એજ છે. એ પ્રમાણે બની શકે તેમ ન હોય તો બાળકને પોચા અને જડા બિજાના ઉપર સુવારી ગરમ કપડાથી લીટી મુવારવું. પરંતુ તેના મુખ ઉપર કપડું ઓરાડવું નહિ. રાત્રિ દિવસ ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાની આવજ થાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. એટલાથી કામ ન થાય તો બાળકને બાષ્પસ્નાન (નાસ) આપવું, અને બાષ્પસ્નાન પછી જરા પણ વાર ન કરતાં અને શરીરને પવન લાગવા ન દેતાં તરતજ થંડક થવા સાર નંબર ૨ નો કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય પણ કરવો.

પરસેવો આવવાથી રોગનો પુરકજ ઉતાર પડશે અને તાવ પણ જશે. પરંતુ કદાપિ ફરી તાવ આવે તો ફરી નંબર ૨ કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય કરવો, અને બાળકને પરીનો લાવવા માટે હુમડામાં લપેટી સુતારવું. તાવ અંગમાંથી સમગ્રગો જતા સુધી આ પ્રમાણે ક્રમ ચાલુ રાખવો.* મસ્તક, ડોળા, કિંવા શરીરના બીજા કંઈ ભાગ ઉપર સુસ્તી કિંવા જડપણું જણાતું હોય તો તે ભાગને આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વરાળ આપવી કે તેથી તે ભાગ ઉપર પરસેવો આવશે. એટલે તે ભાગ ઉપર થંડક લાવવા સાર નંબર ૨ કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય કરવો કે તે જગાએ આરામ જણાશે, અને આગળ દરદ વધવાનો ભય દુર થશે.

શીળીનો તાવ.—ગોવડ નિકળવા પહેલાં જે ચિન્હો થાય છે. તેજ ચિન્હો આ તાવ આવવા પહેલાં બાળકને થાય છે, પણ આગળ જતાં જ્વર વધારે જોરથી આવે છે તેથી માળા-પને ઘણી શીકર થાય છે. શીળીના તાવમાં પ્રથમ અંગ ઉપર જે ફોક્ષીઓ નીકળે છે, તે ખુબ બારિક છતાં તે પછી મોટી થવા લાગે છે. અને પછી એક એક સાથે જોડાઈને એક યંત્ર જાય છે, પણ ગોવરા પ્રમાણે સર્વ અંગ ઉપર ફોક્ષા થતા નથી. ફોક્ષીઓ વિશેષ કરી મસ્તક, છાતી, અને પેટ ઉપર હોય છે. પગ ઉપર કચ્ચિત ફોક્ષીઓ હોય છે. પગ ઘણું કરી ઠંડા રહે છે. પરંતુ ધતર સર્વ અંગ તાવથી ફક્ષણું હોય છે. આ રોગમાં મસ્તક અને છાતીના ભાગને વિશેષ ત્રાસ થાય છે. કાનમાં ચસકા (સંજુકા) આવે છે. અને આંખો દુખવા લાગે છે. પેટમાં વિપવાળાં વિખતીય તત્વ સડી હડી બ્યારે શરીર ઉપર પયરાવા લાગે છે, ત્યારે એ વિપવાળાં દ્રવ્યને બહાર નિકળવાનો માર્ગ આપવા સાર અંગ ઉપર ફોક્ષીઓ નીકળે છે. ફોક્ષીઓ પગ ઉપર વિશેષ ન થતાં શરીરના ભાગ ઉપર કેમ થાય છે, તેનું કારણ ઉપર કહી ગયા તેજ છે. અર્થાત ફોક્ષીઓ કમી નીકળે છે તો વિચારી દ્રવ્યનો બરાબર નિકાલ થતો નથી. અને પ્રાણને હાની પહોંચવાનો વધારે સંભવ થાય છે.

આ રોગમાં નેત્રને અને કાનને નુકસાન થવાનો સંભવ વિશેષ હોય છે. માટે ઇંદિયોની આસ-પાસના ભાગમાં સંચીત ચમેલા દ્રવ્યને કાઢી નાંખવાં માટે મસ્તકને બહારે આપવો જોઈએ. એ બાફ-કેરી રીતે આપવી એ આગળના પ્રકરણમાં કહેવામાં આવશે. મસ્તકને પરસેવો આવ્યો એટલે કાન અને નેત્ર દુખતાં બંધ થશે. એકવાર પછીનો આવી ચસકો નહીં જેવો થશે તોપણ તે ફરી ઉત્પન્ન થાય છે, માટે ચસકા તદન બંધ થતા સુધી મસ્તકને બહારો વખતો વખત આપવો જોઈએ. સડતાં વિખતીય દ્રવ્ય પૂર્ણપણે શરીરમાંથી જ્યાં સુધી નિકળી ન જાય ત્યાં સુધી વેદના ફરી થવાનો સંભવ રહે છે. માટે સર્વ મજબૂર વાટે તે નિકળી જાય તેવા ઉપાય કરવા જોઈએ. એ કારણ માટે કટિસ્નાન કરવું જોઈએ. એટલે મગસુત સાફ યથા રીતે દ્વારાએ વિખતીય દ્રવ્ય નિકળી જશે. જ્વર આવવા પહેલાં જે પચનક્રિયા બગડેલી હોય છે, અને જ્વર આવ્યા પછી જે વધારે બગડે છે તે આ કટિસ્નાનથી સુધરે છે. મગ સુકો હોય છે તો આગળ ધકેલાતો જાય તેટલા માટે આંતરડાની અંદરની બાજુએ જે રિન્ડ પડાય રહેલો હોય છે તે જ્વરની ઉપશુ-તાથી મુકાઈને નહીં જેવો યથા જાય છે. જેથી મગનો નિકાલ થતો નથી અને તેમ યવાથી મગવિરોધ થાય છે. કટિસ્નાનથી આ મગાવરોધ મટી જાય છે, અને મગશુદ્ધિ બરાબર થવાથી તાવનું જોર કમી થવા લાગે છે. ગોવરા કરતાં આ રોગમાં ઉપરના ઉપાય ધણી વખત અને વધારે વાર સુધી કરવા પડે છે એનું કારણ એ છે કે, શરીરમાં વિખતીય દ્રવ્યનો બહુજ સંચય થાય ત્યારેજ આ રોગ થાય છે.

આ રોગ થયો છતાં કેવા ઉપચાર કરવા એ સ્પષ્ટપણે સમજાય તેટલા માટે ડા. કુન્હેએ સારા કરેલા રોગીઓનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે.

એક અદસ્તની ૭ વર્ષની છોકરીને તથા ૨ વર્ષના છોકરાને દેખીને તાવ એકજ વખતે આવ્યો. ધીર વેલોએ આ તાવ મટવાને ૬-૭ અઠવાડીયાં લાગશે એમ કહ્યું. એ બંને છોકરાંને લેઇ તે અદસ્ત ડા. કુન્હે પાસે ગયો. ડા. કુન્હે પ્રથમ આ છોકરાંને બાંધપસ્તાન કરાવતો અને તે પછી કટિસ્નાન કરાવતો. અંગમાં જ્યાં સુધી બહુજ તાવ માલુમ પડતો ત્યાં સુધી દર બન્ને કલાકને આંતરે કટિસ્નાન કરાવતો. તેમને માંસ બીલકુલ ખાવા દેતો નહીં. ફક્ત ખરેખરી સારી પેટે ભુખ લાગે ત્યારે તેમને ખાવાની રજા આપતો. આ પ્રકારના ઉપાયથી તે છોકરાં એક અઠવાડીયામાં તદન સારાં થયાં હતાં.

ઘટસર્પ. પુર્વે કહી ગયેલા એ રોગ કરતાં આ રોગનાં બાહ્ય લક્ષણ બિન્ન હોય છે. સર્વમાં જ્વર એ સામાન્ય હોય છે. પરંતુ આ રોગમાં આવનારો જ્વર કોઈ કોઈ પ્રસંગે બાળક રોગીટ હોય છે, ત્યારે તેને હાથ લગાડી જોતાં બરાબર જણાતો નથી. પરંતુ આવે પ્રસંગે વિશેષ બચ રહે છે. ઉપર ઉપરથી હાથ અસડતાં જોડે જ્વર સામાન્ય દેખાય છે, તોપણ બાળક બીધાનામાં લેધ્યા કરે છે. કારણ કે તેના શરીરમાં ઉષ્ણતાનો બહુકો થયેલો હોય છે. માત્ર તે ઉષ્ણતા બાહ્ય હાથ અસડયાથી માલુમ પડતી નથી. કંઠે મળા જવાથી શ્વાસોચ્વાસ લેવાની અડચણ પડે છે. આ રોગમાં આંતરડા અને મૂત્રાશયની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી. તેથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યને આંતરડાંમાંથી કિંવા મળદારથી બહાર નિકળવાને માર્ગ ન મળવાથી સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય મળામાં કંઠ પાસે ભેગાં થઇ કંઠે સુક જાય છે.

કંઠે આગળ બાક આપવાથી ત્યાં થતી વેદના કમી થાય છે. પરંતુ આ બાક પુષ્કળ વખતે આપવો જોઈએ છે. પછી આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૩ નંબરનો ઉપાય કરવો. આ ઉપાયથી કંઠે આગળની ગાંઠો નરમ થઈ વેરાઈ જશે. પરંતુ આ ગાંઠો વેરાઈ ગયા છતાં પણ મળાનો ભાગ સુએકો રહેશે. એ સ્થિતિ કંઠમાં ગાંઠો હોવા કરતાં પણ કંઠે ઝીંકો જરૂરી બન્યું કર હોય છે. ઘટસર્પનો રોગ થવા પહેલાં સાંધામાં અને વિશેષ કરી હીંચણમાં અને ખભામાં સજીકા થવા માંડે છે. એ સજીકા જો કે ગમે તેમ કરી સહન થઈ શકે પણ કંઠે સુઝવાથી જે જે સજીકા આવે છે તે સહન થવા બહુજ કઠીણ હોય છે. આ સજીકા નહીં જેવા કરવા સાર કંઠની આગુઆગુની ગાંઠો વેરાઈ ગયા પછી પણ ઉપાય ચાલુ રાખવો જોઈએ. કંઠે આગળ સંચીત થયેલાં વિજાતીય દ્રવ્યનો નીકાલ થયા છતાં પણ પેટમાંથી વિવિધાનાં દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખ્યા વિના રોગનો પૂર્ણપણે ઉતાર થતો નથી. આ હેતુ પાર પાડવા સાર આંતરડાં, મૂત્રદાર અને ત્વચાદાર એ શરીરમાં રહેલો સર્વ કહેવારો બહાર નિકળા જાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

ઘટસર્પ થવાથી વિશેષ કરી ત્વચાની પરસેવો કાઢવાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી. તે ક્રિયા બરાબર ચાલવા માટે અને બાળકને પસીનો લાવવા સાર માતાએ પોતાના બાળકને સોડમાં લેઈ સૂઈ જવું જોઈએ. બ્યારે મલશુદ્ધિ બરાબર ન થવાથી શરીરનો કહેવારો બહાર નિકળવાને બીજો માર્ગ રહેતો નથી, તેવી વખતે વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી કહેવારો બહાર કાઢી નાંખવામાં ત્વચાનો ધણોજ ઉપયોગ થાય છે. ઘટસર્પ થવા પહેલાં પસીનો આવવાનો અર્થ થઈ બ્યારે ત્વચા શુષ્ક થાય છે, તે વખતે બાળકને માતા પોતાની સોડમાં લેઈ પોતાની દૂધથી તેને પસીનો

લાવી બાળકને મળવૂં સાધુ યાય એવો પ્રથમથી ઉપાય લે તો આગળ થનાર ઘટસર્પથી રોગીનું આયુષ્ય ખુટી તેનો નાશ થવાનો ભય રહેજ નહીં. આત્માર સુધી કહેલા ત્રણ રોગનાં કારણો અને તેને લાગુ પડનાર ઉપચાર માટે વિચાર કરવાથી જણાશે કે, સર્વ રોગનું કારણ એક જ છે. અને ત્રણે રોગ વાસ્તવિક એક જ રોગનાં ભિન્નભિન્ન નામો છે. એ સર્વ રોગ તદ્દન જુદા જુદા છે એવો મત આપનાર કેવળ ઉપર ચોટીયા બેનારજ હોય છે.

રોગીને ઉપચાર કેવી રીતે કરવો એ નીચેના ઉદાહરણથી જાણવામાં આવશે.

એક ગ્રહસ્થનો છોકરો ઘટસર્પથી આબરી થવાથી તેને ઠા. કુન્દે પાસે લઇ જવામાં આવ્યો હતો. તેને પ્રથમ કુન્દેએ બાબ્થસ્નાન કરાવ્યું. પછીનો આવ્યા પછી તેને કટીસ્નાન કરાવ્યું. તેનાથી મસ્તકની ઉષ્ણતા મટી ગઇ, શ્વાસોશ્વાસ લેતાં પ્રથમ જે અડચણ પડતી હતી તે થોડે થોડે કમી થવા લાગી. જ્વર ઉતરવા માટે ત્રણ ત્રણ કલાકના અંતરે દિવસે અને રાત્રિએ પ્રત્યેક વખતે અડધા કલાક સુધી નંખર ૩ નો ઉપચાર તેને કર્યો. છોકરો ઉઘડતો તે વખતે પણ અંદર સ્વચ્છ અને તાજી હવા આવવા સારૂ ઓરડાનાં કમાડ થોડાં ઉઘાડાં રાખવામાં આવતાં હતાં. આ પ્રકારના ક્રમથી ૫-૬ દિવસમાં તે છોકરો તદ્દન સારો થઇ ગયો હતો.

દેવી; બળીયા.

બળીયાનો આબર ભયંકર છે. કારણ તેમાં તાવ ધણીજ આવે છે અને ઔષધોપચાર બરોબર કરવામાં ન આવે તો રોગીનો પ્રાણ ભય છે. જે રોગ ઉપાય કરવાથી કાળાંવંધિથી સારા થાય છે, તેવા જીર્ણ રોગ કરતાં જે રોગનાં ઔષધોપચાર યોગ્ય રીતીથી ન થાય તો રોગ લાગણીજ વિકાપ પામી રોગીનો અંત લાવે છે; તેવી જાતના તિવ્ર આગંતુક રોગો સામાન્યતઃ વધારે ભયંકર સમજવામાં આવે છે એ મહોટી ભૂત છે. કારણ યોગ્ય ઉપચાર કરવાથી બીજા વર્ગના રોગ જલદી સારા થઈ રોગી કામ ધધો કરવાને શક્તિવાન થાય છે. અને પહેલા વર્ગનાં રોગમાં રોગીને આરામ થવાને પુષ્કળ દિવસ લાગે છે, એટલુંજ નહીં પણ પુષ્કળ દિવસ રોગીને અપવાસી રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, અને ઘણી મહેનતે તે મટાડી શકાય છે.

બળીયા નીકળ્યા છતાં તેના ઉપર ઔષધોપચાર કેવી રીતે કરવા તેની સાધારણ પણ માહેતી લોકોને હોતી નથી. જેથી તેમને તેનો ભય ધણીજ લાગે છે. તેથી બળીયા કલાવવાનો પ્રચાર વધારે થએલો છે. બળીયા કલાવવાથી એકંદર પ્રકૃતિ ઉપર કાયમને માટે ધણી ખરાબ પરિણામ આવે છે, એવો ઘણા વિદ્વાન ડોક્ટરોનો મત છે. જ્યારે ડાઠ કુન્દેના ઉપાયથી બળીયાથી થતા નુકશાનનો ભય જરા પણ રહેતો નથી, ત્યારે બળીયા ટંકાવી આપણે આપણી પ્રકૃતિને કાયમને માટે શા સારું નુકશાન કરી લેવું એ સમજાતું નથી.

બળીયા નિકળતા પહેલાં પ્રથમ તાવ આવે છે, અને અંગ ઉપર ન્હાના વટાણા જેવડા ફોલ્લા નીકળે છે. પછી તે ધીમે ધીમે મોટા થવા લાગે છે. કેટલીકવાર પછી તે ફોલ્લા ઉપર નાનાં કોળાં ટપકાં ઉત્પન્ન થાય છે. એ ફોલ્લા કોઈ કોઈ વખત સર્વ અંગ ઉપર નિકળે છે, અને કોઈ કોઈ વખત શરીરના કોઈ અમુક ભાગ ઉપરજ નિકળે છે. શરીરના જે ભાગ ઉપર વિના તીવ્રદ્રવ્ય વધારે સંચિત થયાં હોય તે ભાગ ઉપર ફોલ્લા વધારે નિકળે છે એવો નિયમ છે. જ્યારે ચહેરાપર ફોલ્લા નિકળે છે ત્યારે એ રોગથી વિશેષ ભય રહે છે.

ધૃતર ભાગ કરતાં ચહેરાપર વિશેષ ફોલ્લા નિકળે છે તેનું કારણ એ છે કે ત્યાં વિનતીય દ્રવ્ય ધૃતર ભાગ કરતાં વધારે સંચિત થએલાં હોય છે. પૈટમાં વિનતીયદ્રવ્ય પ્રસરવા લાગ્યાં

એટલે ત્યાંથી ગળા તરફ જાય છે અને ગળાથી મસ્તક તરફ જાય છે. મસ્તકમાંથી આગળ જવાનો માર્ગ ન મળવાથી ત્યાં ભેગાં થાય છે. શરીરમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય સકવા લાગ્યાથી તે પુલ્કાય માંડે છે, અને પથરાતાં પથરાતાં મસ્તક તરફ જાય છે, જ્યાં પ્રથમથી વિજ્ઞાતીયદ્રવ્યનો પુષ્કળ જથ્થો ભેગો થએલો હોય છે તેના ભેગાં તે મળી જાય છે. તેથી મસ્તકમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્યનો મોટો સંગ્રહ થાય છે. તેથી તે જગ્યાએ બળીયાના ફાલ્લા પુષ્કળ અને જોરજોરથી નિકળી આવે છે.

ફાલ્લા સારી રીતે પુલી મોટા થવાથી વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય રૂપી વિપતે બહાર નિકળી જવાનાં સારાં ઢાર મળે છે. અને વિપતે જલદી નિકાલ થઈ જવાથી પ્રાણનો નાશ થવાનો ભય મટે છે. આ રીતે વિપત્તિ પદાર્થનો નિકાલ કરવાનું સામર્થ્ય જેની પ્રકૃતિમાં હોતું નથી તેના રોગીનું મૃત્યુ થાય છે. કોઈ કોઈ વાર એમ બને છે કે બળીયાથી દર્દીનું મરણ થયા પછી પણ તેના શરીર ઉપર બળીયાના ફાલ્લા નવા નિકળે છે.

ઉપરના કારણથી બળીયાને લીધે રોગીનું મૃત્યુ થયું એમ કહેવું એ તદ્દન ભુલભરેલું છે. કારણ વસ્તુ સ્થિતિ એવી છે કે બળીયાના ફાલ્લા જલદી તરી ન આવે તો રોગી જયમાં આવી પડે છે. કારણ એ ફાલ્લા બહાર નિકળવાને માર્ગ મળે છે. અને તેવાં વિપત્તિ દ્રવ્યોને લીધે શરીરમાં થતો દાહ પણ કમી પડે છે. ફાલ્લા નિકળતા પહેલાં તાવ પુષ્કળ આવે છે. અને ફાલ્લા બહાર નિકળી તે વહેવા લાગ્યાથી તાવ કમી થવા માંડે છે. તેથી ફાલ્લા ઢારાએ વિપત્તિ દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવા અને શરીર ઉપર ફાલ્લા ઉત્પન્ન કરવા આપણી પ્રકૃતિ પ્રયત્ન કરે છે તેનો એ પરિણામ છે, એ વાત શું આ ઉપરથી સિદ્ધ થતી નથી ?

અંગમાં જ્વર છતાં જ્યારે ફાલ્લા નિકળે છે ત્યારે તેનાથી શરીરમાં બહુ લાલ મળે છે, અને અતિશય યેગ આવે છે. તેથી તે જગ્યાએ ખંજીવાળવાની (વજીરવાની) રોગીને ઇચ્છા થાય છે. આ ખંજીવાળવાનો પરિણામ એ આવે છે કે તે ફાલ્લા પાછી તેમાં પર થયો પહેલાંજ તે કુટી જાય છે. અને તેથી અંગ ઉપર તેનાં ચાંદાં રહી જાય છે. આવો પ્રકાર ન થયો જોઈએ. તેટલા માટે રોગીના હાથે કપડાની કોથળાઓ બાંધવાનો આલ પડેલો છે. એ પ્રમાણે કોથળામાં હાથનો પંજો મુકી બાંધવાથી અને શરીર ઉપરના ફાલ્લામાં અતિશય યેગ છુટવાથી રોગીને બહુજ ત્રાસ થાય છે. પરંતુ આ ત્રાસ મટાડવાનો માર્ગ છે. આખરના નવે તત્વા ઉપરનાં રંધ (છિદ્ર) ખુલ્લાં કરવાથી, અને શરીર પરસેવો લાવવાથી એની મેજે ખરજ અને આમ બંધ થાય છે અને સર્વ ત્રાસ મટી જાય છે.

૬૧. કુલેના ઉપાય કરવાથી મુજબ એટલો જલદ ને કામમતો થાય છે કે તેથી રોગનો ભય કમી થાય છે. આ ઉપાયથી આરામ થયા વિના રહે એવા રોગી કવચિતજ મળી આવે છે. જે રોગીઓને આરામ થતો નથી તે રોગીઓ એવા હોય છે કે જેમના શરીરમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્યો એટલાં બધાં ભેગાં થએલાં હોય છે કે એ સર્વ દ્રવ્યોનો નિકાલ કરવાને તેમનું શરીર અસમર્થ હોય છે. કિંવા વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય પરસેવા રૂપે બહાર કાઢી નાંખવાની તત્વાની ક્રિયા ચોખ્ખીરતે ચાલતી હોય છે તોપણ તે ક્રિયાથી પ્રાણોત્ક અવરથા થતાં સુધી સર્વ વિજ્ઞાતીયદ્રવ્યનો નિકાલ થઈ શકતો નથી. તોંપણ એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે, જેને એ ઉપાય વખતસર કરવામાં આવે છે તે રોગી બાગ્યેજ મરણ પામે છે. માટે તાવ આવ્યા બરાબર આ ઉપાયનો ઉપયોગ તાબડતોમ કરવો જોઈએ. તાવ આગળ કોયા રોગ ઉપર જશે, તેની વાટ જોવી તદ્દન નિરર્થક અને ધાતક છે. કારણ કે તે સમજવાથી કંઈ પણ ફાયદો ન થતાં ઉલ્લેખ અનિશ્ચય મુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે.

આ રોગ ઉદ્ભવવાનું મૂળ કારણ શરીરમાં સંયમ થએલાં વિજ્ઞતીયદ્રવ્ય એજ છે. આપણા શરીરમાં વિજ્ઞતીયદ્રવ્ય સંયમ થયા છે કે નહીં, એ ડા. કુન્હેના “મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર” ઉપરથી સહજ સમજવા સરખું છે; અર્થાત ડા. કુન્હેના ઉપાયથી અંગમાંથી વિજ્ઞતીયદ્રવ્ય કાઢી નાખવામાં આવે તો કોઈ પણ જાતનો રોગ આપણને થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

ડા. કુન્હેએ બળીયાના રોગીઓને ક્વો રીતે સારા કર્યા તેની હકીકત તેણે નીચે પ્રમાણે લખેલી છે:—

એક ગ્રહસ્થનાં ત્રણ છોકરાં જેની વય અનુક્રમે વર્ષ ૭-૮-૧૩ ની હતી. એ ત્રણે છોકરાં બળીયાના આગ્રયથી માંદાં થએલાં હતાં, આ છોકરાંમાંથી દરેકને એકંદરે ચાર વખત પ્લાઝ્મ-સ્નાન અને ૧૦ વખત કઠિન્ડનાન કરાવવાથી તરત તાવ કેટલાક અંશે ઉતર્યો હતો અને ફાલા ઉપર પોપડા બંધાવા લાગ્યા. યોગ્ય દીવસમાં તે છોકરાં પોતાની મેજે ઉઠવા બેસવા તથા ફરવા લાગ્યાં, અર્થાત એક અઠવાડીયા સુધી ઉપચાર આગળ જારી રાખવાથી તે છોકરાં ખીલ-કંઠ સારાં થઇ ગયાં. અતિ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે એ ત્રણ છોકરાં પૈકી એક પણ છોકરાના અંગ ઉપર બળીયાના ફાલાનાં ચાકાં રહ્યાં નહોતાં. તે ગ્રહસ્થને પાંચ છોકરાં હતાં અને તે સર્વને પુષ્કળ વાર બળીયા કઢાવ્યા હતા તોપણ ઉપર લખેલાં ત્રણ બાળકને બળીયા નિકળ્યા હતા. તેથી પહેલાં બળીયા કઢાવ્યા હોય તેનું મદત્વ કેટલું છે તે, અને યોગ્ય ઉપાય કરવાથી બળીયાથી થનાર સર્વ પિડા કેરી રીતે સહજમાં ટાળી શકાય છે, તે વાંચક વર્ગને સમજાવવા શિવાય રહેતી નથી. પરંતુ વિના કાનણ શરીરમાં રસી જેવું ઝેરી વિજ્ઞતીયદ્રવ્ય ફાલવાથી માત્ર નુકસાનજ થાય છે, માટે બળીયા કઢાવાનો વ્યર્થ શ્રમ ન કરતાં આપણે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવા જોઈએ. એટલે બળીયાથી કંઈ પણ નુકસાન થવાનો ભય રહેશે નહીં.

ઉદાંટીઓ—આગળ કહી ગએલા રોગો જેટલો આ રોગ સંબંધી લોકોને ભય લાગતો નથી. તોપણ આ રોગ ધણો ભયંકર છે. અને આ રોગથી ધણા બાળકોનું મરણ નિપજી છે તેમજ ધણાં બાળકને આ રોગથી ત.સ અને અતિશય દુઃખ સહન કરવું પડે છે. આ જંગોએ કહેલું જોઈએ કે, ગમે તે પ્રકારની ઉધરસ હોય તોપણ એ મોટા દુઃસાધ્ય વિકારનું ચિન્હ છે. બ્યારે શરીરમાંથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય નીકળવાના માર્ગ બંધ થાય છે ત્યારે તે ઉપરના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે અને ત્યારે તેના ફેફસા ઉપર પરિણામ થઇ ઉધરસ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત બ્યારે ફ્લેટ સાફ ઉતરતો નથી, અને ત્વચાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી ત્યારેજ એ માર્ગ બંધ થાય છે.

જે બાળકને ઉદાંટીયો થાય છે તેના શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સડવા લાગવાની ક્રિયા ચાલુ છે. તેથી તેના અંગમાં જ્વર પણ હોય છે. એ દ્રવ્ય આ રોગમાં ગળા અને મસ્તકમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તે જગોએ તેને નીકળવાનો સારો માર્ગ હોતો નથી. એવી વખતે ઉધરસ આવતાં માથે ને છાતીએ પસીનો આવે તો તે પરસેવા રૂપે વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો થોડો થોડો નિકાલ થવાથી રોગી પોતાની મેજે સારો થવા માંડે છે. પરંતુ ઉધરસ આવતાં પરસેવા આવે નહીં તો રોગીનો ચહેરો કાળો કે લીલો થવા માંડે છે. ઔષધોપચાર યોગ્ય રીતે અને તાબડતોળ કરવામાં ન આવે તો રોગી મરણ પામે છે. હેવટે નેનમાંથી, નાકમાંથી, અને કાનમાંથી રક્ત પડવા માંડે છે. એ રક્ત પડવાનું કારણ તે દારથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય જોરથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે હોય છે. આટલા સુધી અવસ્થા આવી પહેંચે છે તો પછી ઔષધોપાય ઘણું કરી વ્યર્થ જાય છે. પરંતુ કવચિત પ્રસંગે યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે છે તો રોગી સારો પણ થાય છે.

આ રોગ થવાનું કારણ આગળ કહી ગએલાં રોગ સરખું જ હોવાથી તેમાં ઉપાય પણ તેજ કરવાના છે. જે વિનમતીય દ્રવ્ય છાતીમાં જઈ બરાવાથી ઉધરસ ઉત્પન્ન થાય છે, તે દ્રવ્ય નિચે પેટમાં ઉતરે અને ત્યાંથી -તેનો મળ હારે નિકાલ થાય એવી વ્યવસ્થા પ્રથમ કરવી જોઈએ. એમ કરવા સારૂ આગળ કહી ગએલા ઉપાયનું અવલંબન કરવું જોઈએ. કઠિન્નનાન અને બાળ્ય-સ્નાનથી મળ શુદ્ધિ બરાબર થઈ પરસેવો આવવા લાગે એટલે ઉધરસ તરતજ નરમ પડવા લાગે છે. અને ઉપરના ઉપાયથી અન્ન પાચન થવામાં સુધારો થાય એટલે ઉધરસ તદન બંધ પડી જાય છે. આ રોગ સારો થવાને કેટલો વખત લાગે એ કંઈ કહી શકાતું નથી; કારણ કે કોઈ વખત થોડા દિવસમાં ગુણુ જણાય છે, અને કોઈ વખત ૫-૬ અથવા વધારે અઠવાડિયાં પણ લાગે છે.

આગળ કહી ગયા પ્રમાણે આ રોગ વિનમતીય દ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત જણાવવામાં આવી હશેજ. આ રોગમાં પણ તાવ તો હોય છેજ. તે ઉપરથી એ વાત ધ્યાનમાં આવશે કે જ્યારે શરીરમાંના વિનમતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવાના શરીરના પ્રયત્નનું પરિણામ છે. તેટલા માટે આ પ્રકારે તાવ આવશે એ પ્રકૃતિને અત્યંત હિતાવહ છે. કારણ આ યોગથી શરીરમાંના નુકશાનકારક દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ જાય છે. તાવ આવવાથી તાત્કાલિક થનારું પરિણામ જો કે દુઃખકારક લાગે છે, તોપણ તેથી શરીરમાંના દુર્ગંધીદ્રાણો કચરો બહાર નિકળી જઈ પ્રકૃતિને કેવો ફાયદો થાય છે, તે એક ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ કરી બતાવવામાં આવે છે.

આંખમાં વર્ષાદ વરસતા પહેલાં જે ગાજવીજ થઈ વિનમતીના ચમકારા થાય છે, તેની સાથે જ્યારે તુલના કરી હોય તો આલી શકે. જ્યારે આવવા પહેલાં જે પ્રમાણે અંગને કમકમી આવે છે, જીવને એન પડતું નથી, ઉલટી થતી, જીવ કચવાવો વગેરે થાય છે, તેજ પ્રમાણે વર્ષાદ આવવા પહેલાં હવા બંધ પડી એટલે બધો બહારો થાય છે કે માણસને જરા પણ એન પડતું નથી. અને તાપથી આકુળવ્યાકુળ થવાય છે વગેરે ચિન્હ થાય છે. તેથી એવાં ચિન્હ થવા લાગ્યાથી હવે વર્ષાદ આવશે, એમ આપણને સમજાય છે.

ગરમી વધતાં વધતાં હેઠ મેઘગર્જના થાય છે, અને તે વખતે વિનમતીના ચમકારા થાય છે, અને વખતે વિદ્યુત્પાત પણ થાય છે. વિનમતી પડવાનો ભય તે પડવા પૂર્વેજ હોય છે. એકનાર તે પડી ગયા પછી તે ભય રહેતો નથી પણ તેથી આપણને ઉલટો ફાયદો થએલો દૃષ્ટિએ પડે છે. વિનમતી પડી વર્ષાદ પડી ગયા પછી હવામાં આનંદદાયક થંડક થાય છે. અને હવામાંના રોગજનક પરમાણુનો નાશ થઈ હવા સ્વચ્છ થાય છે. એ પ્રમાણે વિદ્યુત્પાત એ વાસ્તવિકપણે હવા સ્વચ્છ કરવાનો સૃષ્ટિકર્મમાં એક ઉપાય છે. તે પ્રમાણે શરીરમાંનાં નુકશાનકારક દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાનો જ્યારે એ સ્વાભાવિક ઉપાય છે. ઉઠાંટીથી થએલા એક રોગીને ડા. કુન્હેએ સારો કરેલો તેની હકીકત નીચે લખ્યા પ્રમાણે છે:—

સને ૧૮૮૯ ની સાલના મધ્ય ભાગમાં એક અહરથનો ૪ વર્ષનો છોકરો ઉઠાંટીયાના દર્દથી માંદો થયો. ઉધરસ વધતાં વધતાં ઓગરટના આરંભમાં તો અતિશય આવવા લાગી, તેજ વખતે તે અહરથની ૨ વર્ષની એક છોકરી તેજ વિકારથી માંદી પડી. ડા. કુન્હે તે છોકરાને પ્રથમ ૪ વખત ૩ નંબરનો ઉપાય રોજ કરતો હતો. એ ઉપાય પછી તે છોકરાંને ગરમ કપડામાં લપેટી તેને સુવારતો હતો, કિંવા પરસેવો લાવવા માટે તેમને અપાતપરનાન* (શર્ચ સ્નાન) કરાવતો. આ

* આ ઉપાયનું વર્ણન આગળ લખવામાં આવ્યો.

પ્રમાણે ઉપચાર કરીને જે મહીનામાં આ છોકરાંને તદ્દન સારાં કર્યાં હતાં. તે છોકરાંને બીજાકુલ સાદુ અન્ન આપવામાં આવતું હતું. તે છોકરાંને મિષ્ટ અને મસાલાવાળા પદાર્થ ખાવાની ટેવ પડેલી હોવાથી, તે છોકરાંને સાદુ અન્ન બાવતું નહોતું, તેથી તેમને સાદુ અન્ન ખાવાની ટેવ પડવાને થોડી પંચાત પડી હતી; જે અર્થે સાદો આહાર એ ડા. કુન્ડેના ઉપચારનું મહત્ત્વનું અંગ છે, તે અર્થે બાળકને બાલ્યાવસ્થાથી ગળ્યા તીખા અને મસાલાવાળા પદાર્થ ખાવાની ટેવ ન પડવા દેવી એ કેટલું બધું સાફ છે ?

નાના બાળકને કોઇ પણ રોગ થયો હોય તો તેની માએ તેને પોતાની સોડમાં લેઇને તેને પસીનો આવે તેમ કરવું એ વાત અત્યંત ક્ષાયદાની છે. આ કપાયથી જેટલો ક્ષાયદો થાય છે તેવો બીજા કોઈ પણ ઉપાયથી ભાગ્યેજ થાય છે. રોગી બાળકને પાસે લીધાથી તેના શરીરમાંથી નિકળતાં વિષમય દ્રવ્યથી માતાને પીડા થશે એવી દહેસત રાખવાને બીજાકુલ કારણ નથી. કારણ આ બાળકમાં આપણને ઇતર પ્રાણીનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે. ઇતર પ્રાણીઓ પોતાનાં રોગી અને અસક્ત બચ્ચાંને પોતાના અંગમાં દબાવીને નિરોગી અને ધાતુપુષ્ટ બનાવે છે. એમ કંવાથી તે બચ્ચાંના માખાપને કંઈ પણ ઈજા થતી નથી, એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇ શકીએ છીએ. મારે કોઇ પણ રોગ થયો છતાં બાળકને પોતાની સોડમાં દબાવી તેને આપણી અંગગમીથી પરસેવો લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો એ માગાપતું કર્તવ્ય કર્મ છે.

ગંડમાળ (કંડમાળ.)

આ રોગથી અંગ તપતું નથી તેથી આ રોગીને જ્વરવિશિષ્ટ રોગની પંક્તિમાં ગણવામાં આવ્યા નથી. પરંતુ વાસ્તવિકપણે જોતાં આ પણ જ્વરનો એક પ્રકાર જ છે. આ રોગ આગળ કહી ગએલાં રોગો કરતાં જડત ભયંકર નથી, છતાં પણ તેટલોજ ભયંકર છે. આ રોગ જીર્ણ રોગ પૈકીનો એક છે. એટલે આ રોગની ઉત્પત્તિ શરીરમાં થયા છતાં પણ તુરંત આપણને તેની ખબર પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે આ રોગ સારો થવાને પણ પુષ્કળ વખત લાગે છે. આ રોગ ઘણું કરી જન્મથીજ માખાપ તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. જીર્ણ રોગની જાતનો આ રોગ હોવાથી આગળ કહી ગયા પ્રમાણે તે કંડા કિંવા સમશિતોષ્ણ હવાવાળા દેશમાંજ ઘણું કરી થાય છે. આ રોગનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે:- માથું મોટું, ચોખડો કિંવા બેસી ગયેલો ચપટો ચહેરો, આંખો શીતી, પેટ મોટું, પગ પાતળા, વાંકા ચુંકા કિંવા વિરપ હાય પગ, મંદ બુદ્ધિ ઇલાદિક આ રોગનાં લક્ષણ છે. આ સર્વ લક્ષણો દરેક રોગીમાં હોય છે. આવાં છોકરાંના હાયપગ હમેશા કંડા રહે છે. અને શરીરમાં ગરમી પણ કમી રહે છે. ત્વચા નીચે અને ઇંદ્રિયોમાં વિજ્ઞતીયદ્રવ્ય સંચય થવાથી તેમાં જોઇએ તેટલું રશિરાભિસરણ થતું નથી. તે કારણથી તે નિરજીવ અને યંડાં ગાર રહે છે. પરંતુ શરીરની અંદરની બાજુએ ઉષ્ણતા એટલી હોય છે કે તેને લીધે શરીરમાંનું લોહી હમેશાં તપ્યાં કરે છે.

ત્વચા અથવા અંગ યંડું ગાર જેવું રહેવાનું કારણ એ છે કે, આપણા શરીરના બાહ્ય ભાગ ઉપર ત્વચા નીચે માયાના વાળ સરખી જે હામરો રક્ત વાહિનીઓ છે. તેમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સંચય થઇ રહેવાથી રક્તને ચારે તરફ ફરવાનો સારો માર્ગ મળતો નથી. અને તે કારણથી રશિરાભિસરણ બરાબર ન થવાથી લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી શરીરને બરાબર મળતી નથી.

આ રોગથી શરીરને કોઇ પણ પ્રકારની વેદના કિંવા દુઃખ થતું નથી તેથી એ રોગ થયો છે કે નહીં, એ સર્વ શરીરની અવસ્થા જોઇને જાણખવાનું છે. આ રોગનું મૂળ કારણ શું, અને આ

રોગ શી રીતે સારો કરવો, એ સંબંધી ઔષોધેથીક ડોક્ટરોને આજ સુધી કંઈ પણ સમજ્યું નથી. તેમનો આ રોગ ઉપર ઉપાય કહીએ તો રોગીને હવા ફેર કરવા જવાને કહેવું, એજ-છે. હવા ફેર કરવા સાર પોતાનું ગામ છોડી પરગામમાં ડિંવા પરદેશમાં રહેવા જવુંએ ભારે ખર્ચનું કામ છે. તે કારણથી ગરીબને એમ કરવું પરવડે તેવું નથી. સિવાય હવા ફેર કરવાથી શુણ પડે છે એમ ભાગ્યેજ ખતે છે. અને વખતે શુણ પડે તોપણ તે થોડા દિવસજ ટકી રહે છે.

કંઠમાળનો રોગ જેને હોય છે તેના અવયવોના આકારમાં ફેર કેમ પડે છે તેના કારણો નીચે લખીએ છીએ. પ્રથમ પેટમાં ઉત્પન્ન થનારાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ફેલાતાં ફેલાતાં મસ્તકમાં ગળ્ય છે. અને ત્યાંથી તેને બહાર નીકળી જવાનો માર્ગ ન મળવાથી તે હાં બેગાં થાય છે. એ દ્રવ્ય મસ્તકમાં જથાબંધ બેગાં થવાથી મસ્તક ઉપરની ત્વચા તણાવા લાગે છે, અને મસ્તકનો આકાર ચોખડો થવા લાગે છે.

હાથ પગ વાંકા ચુંકા થવાનું કારણ પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણેજ હોય છે. આ અવયવોમાં સંયમ થએલા વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો નિકાલ ત્વચાદારા ન થવાથી તે ભાગમાં રૂધિરાશિસરણ બરાબર થતું નથી અને તે કારણથી અવયવ નિર્બળ અને થંડા રહે છે.

આ રોગમાં શરીરનો બહારનો ભાગ ઠંડો રહે છે, પરંતુ-શરીર અંદરની ઉષ્ણતાથી શરીરમાંનું લોહી તપ્પા કરે છે, એમ આગળ કહી ગયા છીએ. આ અંદરની ઉષ્ણતાને લીધે રોગી હમેશા અસ્વસ્થ રહે છે. એ ઉષ્ણતા શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સક્રવા લાગ્યાથી શુભ જ્વર ને લીધે થાય છે. આ જ્વરની ચિકિત્સા વેળાસર અને યોગ્ય રીતે ન કરવામાં આવે તો ખીજા ભયંકર રોગ શરીરમાં ધીમે ધીમે થવા લાગે છે. ઘણી વખતે આ રોગ આગળ ક્ષય ઉપર ગળ્ય છે. પુષ્કળ ભયંકર રોગની પ્રથમાવસ્થા આ કંઠમાળનો રોગ છે, એમ કહેવાને જરા પણ હરકત નથી.

હવે આ રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય એ એક પ્રશ્ન છે. આ રોગ મટાડવાને પ્રથમ શરીરમાંનો શુભ જ્વર બહાર નિકળી આવે એવા ઉપાય કરવા જોઈએ. એટલે જ્વર છતાં જ ઉપાય કરવાનું આગળ કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય કરવા જોઈએ. આંતરડાં, મૂત્રાશય અને ત્વચાનો મળ બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા શરૂ કરવા સાર રોગી પાસે નંખર ૨ નો ઉપાય કરાવવો. આ ઉપાયથી પ્રથમ અંગ ખૂબ તપવા લાગશે. પરંતુ છેવટે પરસેવો આવી શરીરમાંથી ફેટલીક ઉષ્ણતા નિકળી જશે, અને રોગી સારો થઈ જશે. રોગનો ઉપાય ફેટલા દિવસ કરવો એ નિશ્ચય પૂર્વક કહી શકાય તેમ નથી. કેટલેક પ્રસંગે તો ઉપાય વર્ષના વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાની જરૂર પડે છે. જેમની પ્રકૃતિ ઘણીજ નિઃસત્ત્વ થઈ ગએલી હોય છે, એવા રોગીને આ ઉપાયથી શુણ આવવા ખીલકુલ શક્ય નથી.

જે કારણથી શરીરમાંની સ્વાભાવિક ગરમી કમી થઈ જઈ અંગ ઠંડું રહે છે, તેજ કારણથી શરીરમાં જ્વરાદિક રોગથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, એ પણ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. એજ નિયમ કંઠમાળના રોગને પણ લાગુ થાય છે. આ રોગમાં અંગ જે કે બહારથી સ્પર્શ કરવાથી ઠંડું હીમ જેવું લાગે છે, તોપણ શરીરમાં ઉષ્ણતા ઘણીજ હોય છે. આ ઉપરથી એક જ કારણથી મિન્ન લક્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેજ પ્રમાણે મિન્ન બાહ્ય લક્ષણથી રોગને મિન્ન નામ મળવા છતાં પણ તે વારિતક એકજ રોગના મિન્ન-પ્રકાર છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

સૃષ્ટિ મધ્યે આવા પ્રકારના ચમત્કારનાં ઉદાહરણ પુષ્કળ મળી આવે છે. એક કીડાનું રૂખાંતર થઈ તેની બમરી ખતે છે, એ વાત સર્વના અનુભવની છે. એજ પ્રકારની સર્વ રોગની રિયતિ છે. કીડો અને બમરી એ જુદાં જુદાં પ્રાણી છે, એમ કાઠ કહેવા લાગે તો આપણે તેને હસી

કાઠીએ. પરંતુ ખેંદની વાત તો એ છે કે, સર્વ રાગમાં ત્રાસ્તવિક એક ન છતાં તે તદ્દન ભિન્ન છે એમ માનીને વૈદ્ય ડોક્ટરો નિરનિરાળા રાગ માટે નિરનિરાળા ઔષધો રોધી કાઢવાની વિના કારણ કડાકુટમાં ઉતરે છે.

કંઠમાળા થએલા એક છોકરાને ઠા. કુન્દેએ સારો કરેલો તેની હકીકત નીચે પ્રમાણે છે.

એક છોકરાને બીજા વર્ષે આ રાગ શરૂ થયો. આ રોગથી એ છોકરો એટલો અશક્ત થઇ ગયો કે પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધી તો તેનાથી ચક્રાતું પણ નહોતું. તે છોકરાને નાના છોકરાની ગાઠીમાં ખેસારી ફરવવામાં આવતો હતો. આ છોકરાના આપે મોટા મોટા ડોક્ટરોના ઔષધોપચાર કર્યા છતાં તેને કંઠજ શુષ્ક લાગ્યો નહોતો. એટલુંજ નહીં પણ વધારે ઔષધોથી ઉલટો દુઃખમાં વધારો થયો. વૈદ્યકશાસ્ત્રના એક પ્રોફેસરે તે છોકરો ચાલી શકશેજ નહીં એમ ચોખ્ખો અભિપ્રાય આપ્યો. આ છોકરાનું માથું મોટું થએલું હતું, અંગ કઠીણ લાગતું હતું, અને ડેક કેકાણે તેને માઠો નિદ્રાવાધી તેનું અંગ ખેડાળ દેખાતું હતું. આગળ ખતાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય તે છોકરા ઉપર કરવાથી તે છોકરાના અંગ ઉપરની માઠી વેરાઇ ગઇ, અને તેનું અંગ પણ નરમ થયું. પાંચ છ મહીનામાં તે છોકરાનું માથું નાનું થતાં તેમાંનું જડ પણ કમી થઇ તેનો સ્વાભાવિક આકાર પ્રાપ્ત થયો, અને તે છોકરાની પ્રકૃતિ એટલી બધી સુધરી કે તે બીજાં છોકરાં પ્રમાણે ફરવા ને રોડવા લાગ્યો.

બાળકને ચતારી આંચકી, ગાંડો, ફોલા, કહુંમળ અથવા ગળગંડ વગેરે બાકીના જે રાગ છે તે પ્રત્યેક માટે જુદી જુદી માહિતી આપવાની જરૂર નથી. કેમકે પ્રત્યેક રોગનું કારણ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે ઇતર રોગનું કારણ જે કશું છે તેજ છે. પ્રત્યેક રાગમાં જ્વર કોઇ પણ રૂપે કમી કિંવા જાસ્તી હોય છેજ. અને સર્વ રાગમાં આગળ કહી ગયા એજ ઉપાય કરવો પડે છે. સર્વ પ્રકારના રાગમાં નીચે લખેલીને અવરથા પૈકી કોઇપણ એક જાતની અવરથા હોય છેજ. એક, શરીરનો ભાગ ઠંડો રહેવો, અથવા શરીરમાં અત્યંત ઉષ્ણતા વધવી. આ બન્ને અવરથા જ્વરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ બન્નેનું કારણ એ જ છે, એ આગળ સ્પષ્ટ કહી ગયા છીએ. તે ઉપરથી એ પણ દેખીતું છે કે સર્વ રોગની ચિકિત્સા જ્વર પ્રમાણે કરવાની છે.

અત્યાર સુધી કરેલા વિવેચન ઉપરથી જે સિદ્ધાન્ત સ્થાપિત થાય છે તે એકંદર અત્રે કહું છું. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંયમ ચવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે. સર્વ રોગનું મૂળ રૂપ જ્વર છે. અથવા સર્વ રોગ એકજ (જ્વરના) રોગના ભિન્ન પ્રકાર કિંવા રૂપ છે, એમ કહીએ તો ચાલે. રોગનાં બીજાં જે વિજાતીય દ્રવ્યથી વિષ તે શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીરને નિરોગી કરવા માટે શરીર પોતે જે પ્રયત્ન કરે છે, તેનો કોઇ પણ રોગ એ પરિણામ છે. તેથી સર્વ રોગ સારા કરવાની રીત એટલે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવાં એજ છે. ઔષધોથી રોગને દૂરથી દેવો એ કોઇ પણ રીતે સાફ નથી. કારણ તેથી રોગ શરીરથી ચવાનો સંભવ રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ પ્રકૃતિ ઉપર પણ તેનો ખરાબ પરિણામ થાય છે. એટલે, રોગ સારા કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાને શરીરનો જે પ્રયત્ન ચાલતો હોય છે તેને મદદ કરવી, એટલે કે, શરીરને નુકસાનકારક એવાં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી પૂર્ણપણે કાઢી નાંખવાં એજ છે.

પથ્ય આહાર એવી જાતનો બેઠકો કે તે આહાર પચવવાને શરીરને અને તેટલો કમી થમ પડે. કારણ રોગ થાય ત્યારે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે શરીરની શક્તિ એટલી બધી અચોઈ જાય છે કે, જડ અન્ન પચવવાને શરીરની શક્તિ શીલક રહેતી નથી. આહાર

જડાવનો કિંવા જરતી કરવામાં આવે તો તે યથાવર્તન શરીરને જરતી શ્રમ કરશે પોં છે. અને તેથી રોગ પોતાની મેળે સારો કરવાને શરીર ને પ્રયત્ન કરે છે તેમાં અડચણ આવે છે. સિવાય અન્ય બીજા પાત્રન ન થવાથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યમાં વધારો થાય છે, અને ગુણ લાગવાને વાર લાગે છે. માટે પદ્ય સંબંધી આ નિયમ લક્ષમાં રાખવાનો છે કે રોગીને થોડું અને દલકે એવું આપવું, અને તેની ઈચ્છા સિવાય તેને આગ્રહ કરી કંઈ પણ પ્રવરાવવું નહીં.

રોગીના સંસર્ગથી રોગ થાય છે, એવી ને લોકોની સમજીત થઈ ગઈ છે તે સંબંધી આ ક્રેકાણે થોડું લખવાનું હરસ્ત ધાર્યું છે.

પ્રથમથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયા સિવાય કોઈ પણ રોગ થવો શક્ય નથી. તેથી તાપ, ઉષ્ણતા વગેરે પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટિએ પડતા રોગો કરતાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચય થવાને લીધે જે રોગની ગૂઢાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે, તે જરતી બંધકર છે. શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા અને પ્રત્યક્ષ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય એ ધણું કરી સર્વને માઆપની પ્રકૃતિથી પ્રાપ્ત થાય છે. માઆપ પ્રમાણે છોકરાંનું સ્વરૂપ, વર્ણ, સ્વભાવ અને બુદ્ધિ વગેરે ગુણ બધારે બાળકમાં હોય છે, ત્યારે પ્રકૃતિ પણ માઆપ પ્રમાણે હોય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે, જે રોગ માઆપને હોય છે તેજ રોગ ધણું કરી તેમનાં છોકરાંને થાય છે.

કંઈ રોગમાં રોગીથી વ્યવહાર રાખવાથી તે રોગ આપણને થવાનો સંભવ હોય છે. એના પ્રકારના સંસર્ગથી છોકરાંને માઆપ તરફથી રોગ પ્રાપ્ત થએલા હોય છે, ધણું કરી સર્વ નાના બાળકોને રોગ થાય છે તેનું કારણ એજ છે, જન્મથી તેમનાં શરીરમાં માઆપ પાસેથી રોગનું બીજ ને વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય તે આવેલું હોય છે.

હવે કોઈ રોગ સંસર્ગથી થાય છે કે નહીં, એ સવાલ છે. ઉત્તર “હા”. અને “ના” બન્નેમાં આપી સકાય ને લોક તંત્ર નિરાશી હોય છે, એટલે જેના શરીરમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય રૂપી રોગનાં બીજ બીલકલ હોતાં નથી, એવા લોકના શરીરમાં ગમે તેટલા રોગજનક સૂક્ષ્મ જંતુ મળ્યા હોય, કિંવા તેણે ગમે તે રોગી સાથે સંસર્ગ રાખ્યો હોય તોપણ તેથી તેને તુકશાન થવાનું નથી. જેમની ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની સ્થિતિ હોતી નથી તેને રોગીના સંસર્ગથી રોગ થાય છે. જે શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય હોય છે તો વધારે ભય રહે છે, અને જે કમી પ્રમાણમાં હોય છે તો કમી ભય રહે છે.

કાંઈ પણ જપરાદિ શિદ્ધિવિપાકીરોગ યોગે એટલે શરીરમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય સડવાનું અને તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ ચાલુ થાય છે. એ ક્રિયા રોગ સારો થવા લાગે. એટલે જપાટાથી ચાલવા લાગે છે. સંસર્ગથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ. સંસર્ગથી શરીરમાં રોગબીજ દાખલ થાય છે, અને તે શરીરમાંના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કહેવારાવવા લાગે છે, અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે તે છે. માટે જ્યારે રોગી થોડો સારો થવા લાગે છે એવા વખતે શરીરમાં વિજ્ઞાતીયદ્રવ્ય સડવાની ક્રિયા ચાલુ હોવાથી તે વખતે સંસર્ગથી રોગ થવાનો ભય વધારે રહે છે.

છાશ કિંવા દહીં દુધમાં નાખવાથી દુધમાં ‘ફરમેન્ટેશન’ કે સડવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. એ દરરોજના અનુભવની વાત છે. હવે જે પ્રમાણે દુધ અપરાર્ધ જંતુ થએલું દહીં કિંવા છાશ પોતાના સંસર્ગથી દુધને અંગાતી દેહ પોતાના સરખું કરી નાખે છે, તે પ્રમાણે રોગીના આસો-આસ સાથે બહાર નિકળતાં, અગર તેના મળમૂત્રમાંથી ઉત્પન્ન થતા રોગબીજનો કોઈ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યથી બંનેલા માણસના શરીરમાં આસોઆસ કિંવા અન્ય માર્ગથી દાખલ થાય તો તેને તેજ રોગ થાય છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભ પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરધિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, શીર્ષા પર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ, વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ બેઠેલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જોખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૪ થું.]

જુલાઈ ૧૯૧૧.

[અંક ૭ મો.]

The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By the Rev. S. Boswin, B. J., Professor of English St. Xavier's College.)

(Concluded from Page 95)

SCENE VI. (*Sims,—Enter, Doctor*)

Doctor :—(Lays down his hat and stick then starts at seeing Sims in the chair) Good morning ! (Patise, Sims groans) (Doctor approaches nearer inquisitively) Cheer up my friend. What is the matter ! (Sims groans louder) (Doctor retiring a little) He smells strongly of strong liquor. (Looking around the room) No glasses on the table ; no signs of his having got it here (Approaching near to Sims) I suppose you want the help of the Doctor.

Sims : Begone, you wretch.

Dr. : (Startled to himself) Evidently drunk, dead drunk ; I should like to know what business the fellow has here, I shall try him gently

once more. (To Sims) My friend, I am the Doctor, will you tell me what I can do for you ?

Sims : Cruel monster ! Hypocrite ! Ridiculing a man in agony. I am lost (Sinks back).

Dr. : (To himself) A down right nuisance, I'll stand it no longer, I shall have Tim call the police. (Crying loud out of the door) Tim, Tim, come here this moment. (To himself while going up to Sims). The wonder is how the fellow could get in here at all without Tim's knowing about it. (To the person whom he hears approaching takes for Tim while Doctor has his back towards him). Now Tim what man have we lying here drunk. How did he get here, Tim ; that's what I should like to know.

SCENE VII. (*Sims, Doctor.—Enter, Calvert.*)

Calv. : Now it so happens, that I am not your Tim, but I am Mr. Calvert, and, I suppose you are Dr. Stockwell, who sometimes undertook to cure cattle !

Dr. : (Pacing the stage excitedly) What is all this tending to ? Is the whole world turning lunatic, or am I losing my wits myself !

Calv. : Most likely the latter.

Dr. : (Sternly) Will you tell me directly what business you have here ?

Calv. : (Facing the Doctor) And I ask you, can you look me in the face as an honest man and say you do not know for what business I have come.

Dr. : I know neither you nor your business.

Calv. : (Sneeringly) So you don't know anything about my horse, Slasher, and the sedative and the.....

Dr. : If your business is about horses, you better go to the cattle-show ; you have come to the wrong address here.

Calv. : (Sharply) I know very well to what address I am applying here. I am here in the office of Mr. Stockwell, the horse-doctor, and a poor one at that.

Dr. : (Fiercely) You are insulting me in my own house, I caution you.

Calv. : I admire your power of dissembling. But you over-shoot the mark, I assure you. The loss of my best horse is not a matter to trifle with. You shall regret the game you are now playing me.

Dr. : Come now, it is just but enough. I shall have no more of your insolence. In the name of the law I command you to leave my house this instant. And if you don't go I shall have the police called (Shouting out of the door) Tim, Tim, come here I say!

Calv. : Very well, I go for the present but I shall return and then the police will be on my side of the question. (Exit) I assure you I shall see what the notary public can do.

Dr. (To himself; Sims still quiet in the chair) Well, well what a Donnebrook Fair we have here this morning! While one scoundrel (pointing to Sims) is still sleeping out his drunkenness in my premises, another rushes upon me and insults me a horse-doctor in my face—now the next thing will be to get this fellow off my hands. But I see it's all Tim's fault. Went out for a walk—left the office unguarded—this sots came in—the whole house in confusion! But he will pay dearly for it when he comes home. Rung twice for him, and no answer, I'll try once more, perhaps he's back (Rings very loud, while looking out whether Tim is not coming, he is startled to see more strangers approach) Good heavens! More of them, another pack of lunatics, I suppose. When is this going to end, I'd like to know.

SCENE VIII. (*Doctor.—Enter, Allwell, Calvert and Jones.*)

Doctor : Good morning, why is it you Mr. Notary.

Allwell : Good morning, glad to see. But I regret to announce to an esteemed friend like yourself that I have come in my official capacity, as you can convince yourself by a glance at the gentleman accompanying me.

Dr. : Make no apology. I deem your presence a blessing. You may succeed in what I have failed—in bringing these individuals to their senses, and throwing some light on the strange happenings of this morning. (Placing a chair) Will you at once read their declarations?

Allwell : (Reading from a protocol) As to Mr. Jones here present (pointing to him) his complaint is, that while he was here in the office this morning, with his friend to pay you the bill due from Mr. Longtrot, you gave them some nauseous beverage to drink with apparently evil intent.

Jones: (Discontented) That will never do Mr. Notary. Put down, ratsbane, poison or something to that effect; and you will be nearer to the truth. I call on my friend Mr. Sims here, who, I am glad to see has just recovered to corroborate my deposition.

Sims: (Who has from the beginning of this scene been gradually recovering and watching the proceedings from his chair) Yes, I confirm all, and add that, to increase the zest of his joke, he kept ridiculing and bantering us in the most heartless and senseless way during our whole agony of pain.

Notary: (Who has been noting down all) Very well. Now for the second protocol. This Mr. Calvert, here present, deposes on oath, that he to-day paid you, Dr. stockwell, the fee of Rs. 25 for a prescription for his horse, and that the horse immediately on taking it showed evident signs of being poisoned, and died 15 minutes after the drench taken as ordered by you.

Calv.: I beg you to record my further claim for damage done by the horse, by his kicking in the most frantic and outrageous manner everything within reach up to his last gasp.

Notary: I have noted it. And now, Dr. stockwell, what counter statement do you make ?

Dr.: Flatly deny both charges.

Notary: Would you kindly state the proofs on which you base your denial.

Dr.: I can prove an alibi. I've been out all morning. I can refer to several respectable gentlemen on whom I called to-day during the very office hours, and among them I am glad to mention yourself Mr. Notary.

Notary: Gentlemen, I am in a position to corroborate that, as I hereby declare that two hours ago this Dr. Stockwell was in my office with me for a full half hour.

Sims: (Taking Tim's receipt from his pocket) All the same; we can still produce more convincing proof to the contrary. Read this note, Sir, bearing date of 11-30 this morning, and duly written, and signed and stamped by Dr. Stockwell in his office.

Notary: (Examining the receipt) Here, Dr. Stockwell, is a receipt purporting to be signed by you under circumstances that would

show that you were present here during office hours this morning (passes receipt to Dr. Stockwell.)

Dr. : (Bursting forth in astonishment) There we have it! Exactly what I was for sometime suspecting to be at the bottom of all this mischief. The thing was never written by me. My handwriting is known all over the town. This was written by my office-boy Timothy-Subtle. Convince yourself gentlemen. (passing it to them.)

Notary : (All looking at it over his shoulders) You must say yourself that such spilling and scribbling is not the work of an educated gentleman as Dr. Stockwell is known to be.

Sims : (Reluctantly to Jones) I must own if I had looked at the note, when, it was first given to me, I might have detected the fraud at once. But I was already under the influence of the drug.

Cale : (In a pacified tone.) I should be sorry to question Dr. Stockwell's sincerity. But for our fuller satisfaction would the Doctor produce his Timothy Subtle before us that we might identify him?

Dr. : I am afraid that's the last thing in which I can satisfy you. It is more than an even wager that he has made himself scarce, I have rung the bell for him several times, and got no answer, (looking about the room) and looking at the room I notice that his hat and umbrella are not in their usual place and that several bottles are wanting.

Jones : Sure enough also the wine glasses are gone from the table, in which he scrued us the infernal stuff.

Sims : And whats this under the table? (Hauling forth the gown Tim had thrown there) Sure enough that's the gown he had on.

Cale : No mistake, that's the gown.

Jones : And it's the gown of his master which he put on as a disguise to play the Doctor in.

Sims : Oh, the scoundrel!

Cale : I wish we had him.

Notary : Now I call on you to review the case for final decision. And I think that considering all the circumstances you will certainly authorize me to cancel the protocol drawn up against Dr. Stockwell.

Jones : Most assuredly.

Sims : Most willingly.

Cale : So say I. We shall drop the whole affair sincerely apologizing to Dr. Stockwell for the disagreeable scene that we caused him here.

Dr.: I thank you most sincerely. But you are too considerate. I was at least the occasion of your losses, and therefore I insist on my reimbursing you for the full extent of your danger. So that I flatter myself with the assurance that we leave here to-day better friends to one another than we were before. As for my rascalous servant we may leave him to his fate which will certainly not be the better for the mischief he has done. And if we do ever remember him we will think of him as one who taught us the precious lesson, that we should not meddle in another's business.

[FINIS.]

આભાર સાથે સ્વીકાર.

“સાધુ” માસિકનો પ્રથમ વર્ગનો હસમો અંક અમને મળ્યો છે. મહંત શ્રી મયુરાંદાસજી શ્રી વૈષ્ણવ સાધુ સુધારણી સભા વડોદરાના પ્રધાન મંત્રી છે. આ માસિકમાં મહાન પુરુષોનાં જન્મચરિત્ર અને ધર્મ સમંધી તથા ઇતર વિષયો સારા ચર્ચાય છે. ધર્મની શિથિલતાને લીધે આર્યાવર્તની અવનતિ થયેલી છે. કારણ અનેક ધર્મ અને અનેક જાતોમાં હિંદુ વર્ગ વહેંચાઈ ગયેલો છે. જુદા જુદા ધર્મ અને પંથને લીધે એક એક વચે કલહ આદ્યા કરે છે. હિંદુસ્તાનમાં સાધુ અને મહાત્માઓની સંખ્યા પુષ્કળ છે, અને તેઓ તિથિ અને યાત્રાઓ માટે દેશના દરેક ભાગમાં ફરતા હોય છે. તેઓ ધર્મની ઐક્યતા સદાચરણ અને નીતિ વિગરેનો પ્રજા વર્ગમાં ઉપદેશ કરે તો દેશનો ઉદય થયા વિના રહે નહીં. માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયોથી અને મહાત્માઓનાં જન્મ ચરિત્રથી વાંચક વર્ગ ઉપર આરી અસર થયા વિના રહેશે નહીં. અને પ્રાચીન કાળમાં સાધુ ને મહાત્માઓ લોક કલ્યાણાર્થે પોતાનું જીવન ગાળતા હતા, તેવી રીતે જ્યારે સાધુ અને મહાત્માઓ પોતાનું કર્તવ્ય જાળવશે, ત્યારે દેશોદય થયા વિના રહેશે નહીં. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨-૦-૦ છે.

ધર્મ પ્રદીપ—માસિકના પ્રથમ કિરણ સુધીના અંકો જોવામાં આવ્યા. એ માસિકના સંપાદક વસનંત દાદાજી કંકર ધર્મ પ્રદીપ ઓશીસ, ખાખ ચોક, માલસર છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છે. મહાત્મા શ્રી પરમહંસજી માધવદાસજી મહારાજની આજ્ઞાનુસાર આ માસિક પ્રગટ થાય છે. ધર્મના નેતા અને ઉપદેશક સાધુજનો છે. તેઓ દ્વારાએ આવાં માસિક નીકળેથી પ્રજા વર્ગને જાગૃત લાભ થાય. આ માસિકમાં પણ ધર્મ અને નીતિ વગેરે સમંધીના ઉત્તમ પ્રકારના લેખો ચર્ચાય છે. વડોદરા રાજ્યમાંથી સાધુ પુરુષો તરફથી આવાં માસિકની પ્રથમ શીરવાત થયેલી જોઈ વધારે આનંદ થાય છે.

કૃષિવિજય—આ નામનું માસિક પત્ર અમને તેના મેનેજર મેસર્સ જયશંકર અંબાલાલ દિવેદી ચાંગા (જનરાત) એમના તરફથી મળ્યું છે. ખેતીવાડી સમંધે પુસ્તકો કે માસિકોની ઘણી ખોટ છે. આવાં પુસ્તકો કે માસિકો ઉત્તમ પંક્તિનાં નીકળે તો પ્રજાવર્ગને ઘણો ફાયદો થાય. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ છે.

દાદ કિંવા દાંતનો દુખાવો.

(અનુસંધાન ગતાંકના પાન ૧૧૨, થી)

(લેખક-તંત્રી)

સરખી સપાટીમાં શરીર બ્યારે હોય છે ત્યારે કોઇ કોઇ વખત રક્તનો પ્રવાહ ઘણા જોસથી માથા તરફ જાય છે. માથામાં રક્ત સંચય વધારે ચવાથી દાંત કે દાદમાં દર્દ થાય છે એટલું જ નહિ પણ ગ્રામર, આદાશીશી અને નેત્રના પણ કેટલાક રોગો થાય છે, અને અતિ દાંત અને દાદો પડી જાય તેમજ આંખે પણ અંધાપો આવે છે. આવી રીતે અકાલીક દાંત પડી જઈ ખોખા થએલા ઘણા માણસો જોવામાં આવે છે. દાંતો અને દાદો પડી જવાને લીધે મુખના બંધ શિથિલ થઇ જાય છે, ગુદ ઉચ્ચાર થતો નથી. કંઠણ પદાર્થ આવ્યા સિવાય ખાઈ શકાતો નથી. એને પોચા પદાર્થને પણ ગળામાં ઉતારવા માટે પ્રવાહી પદાર્થમાં ચોળી મેળવીને ગળી જવો પડે છે. સર્વજન-ક્રિયા ન ચવાને લીધે અને તેમાં થુંક (સંલાઇવા) ન મળનાથી ખાધેલો ખોરાક હઝમ થતો નથી અને તેમાંથી જોઇતું પોષણ મળતું નથી. જેથી જઠાપકાગ જઠદી આવે છે. અને અકાળાક મર્યુંને શંણું થવું પડે છે. પોતાની દાદો અને દાંત સાચી પડી ગયાં તેનો વિચાર તેમને બાગ્યેજ આવે છે.

આ લેખના તંત્રીની ઉમર અઠાવન વર્ષની થયા છતાં હજી દાંત અને દાદો કાયમ છે. પરંતુ બાલ્યાવસ્થાથી તે કુદરતના નિયમોનું ઉંડું જ્ઞાન ચતા સુધીમાં જે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરવામાં આવેલો તેને લીધે જમણી બાજુની દાદ નિર્બલ ચવાથી તે દાદે બરાબર સર્વજન ક્રિયા થતી નહિ તેથી ડાબી બાજુની દાદેજ ખોરાક ચાવવાનું કામ કરવું પડતું હતું. પરંતુ જ્યારે એમ સમજવામાં આવ્યું કે દાદ અને દાંતને નિર્ભજ ચવાનું મુખ્ય કારણ તે ખોરાક ન ચાવવો એજ છે, તે પછી જમતી વખતે જમણી બાજુ તરફ ખોરાકને લેઇ જઈ ધીમેથી ચાવવાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. પણ ધણેજ કંઠણ પદાર્થ એ જમણી થએલી દાદથી ચવાતો નહોતો તેથી પ્રથમ ડાબી દાદથી અરધો ચાવી જમણી દાદ તરફ લેઇ જવામાં આવતો. અભ્યાસ શું ન કરી શકે? થોડીજ મુદતમાં ફરી ડાબી દાદ પણ જમણી દાદની માફક બળવાન થઇ. એ દાદ જરા હાલતી હતી તે પણ હાલતી કમી થતા લાગી. તે પછી મેં રાતના વાળુ વખતે રંધિલા પદાર્થ ખાવાના બંધ કરી કાચા ઘઉંના ફાડા, મગફળી અને તેવાજ ખીજ કંઠણ પદાર્થ બંને બાજુની દાદોથી સારી પેટે આરીક ચાવી ખાવાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો; તે એટલા માટે કે દાંત અને દાદો ને બરાબર કસરત મળે ને તેના મૂળમાં રૂધિરાભિસરણ બરાબર થાય. પરંતુ ચારેક માસ પછી એક દિવસ હું રાતે સુતો હતો તે વખતે રાતના અગીયાર વાગ્યાના સુમારમાં મહારી ડાબી બાજુની દાદ જે પ્રથમથી નમણી થએલી હતી તે દાંતમાં રાતે સણકા આવવા લાગ્યા અને મને બરાબર નિદ્રા આવી નહિ. બીજો દિવસે એ બાજુની દાદથી રોટલા જેવો પદાર્થ પણ ચવાતો બંધ થયો. દિવસની વખતે એ દાદમાં મને ખીલકુલ પીડા થઇ નહોતી. પરંતુ રાતના નવ વાગ્યા પછી ફરી પીડા શરૂ થઈ. તે દિવસે મેં દુખતી દાદ તરફ “વાઇબેટર” મુક્યું તેથી થોડીવાર પીડા બંધ થઇ. પણ મધ્ય રાતની વખતે મને એ જગોએ વધારે પીડા થવા લાગી તેથી મેં અમેરિકાના એક મુદ્રસિદ્ધ ડાક્ટરે એક “પેન્ટ” કરાવેલી ધણી કીમતી ફવા

મને સુખ તરીકે મોકલી હતી અને જે દવા આદર્શશી, વીંછીના ડંખવગેરે ઉપર વાપરી જોવામાં આવી હતી, અને તે દવા દુખતી દાદ કે દાંતનું દર્દ યોડીજ મીનીટમાં બંધ કરે છે એમ તેણે લખેલું હતું તે દવા મેં કાઢી. પરંતુ આવી અબજી દવાને રૂમાં જોળી દાદના મૂળના પોલા ભાગમાં સુકવાનું મને કીક લાગ્યું નહીં, જેથી એ દવા અહોરાત્ર દાદના ઉપલા ભાગ ઉપર ચોપડી જોવાનો વિચાર માહારા મનમાં આવ્યો ને તે દવા મેં એ ભાગ ઉપર યોડી ચોપડી.

દવા એ ભાગ ઉપર લગાવ્યા પછી લગભગ દસ મીનીટમાંજ એ દાદમાંનો દુખાવો તદન બંધ થઇ ગયો ને ઉપરના ભાગમાં તો એવી ઠંડક વળી કે મને એ દવા માટે અત્યંત શ્રદ્ધા બેઠી. હું પથારીમાં સુઇ ગયો અને મને આદર્શ આવી. પરંતુ રાતના લગભગ ત્રણ વાગ્યા પછી મારી આંખ ઉઘડી ગઇ. મહારી દુખતી દાદ બીજી દાદની સપાટી કરતાં નીચે આવેલી માત્ર મધ્ય પડી. શબ્દોચ્ચાર કરતાં કે મોંડું દલાવતાં એ દાદ નીચેની દાદને અડતી તેથી તેમાં એટલો તો સણુકો આવતો કે મહારાથી એકદમ ઉંચા થઇ જવાતું. દાદ નીચે આવવાને લીધે તેમાં આવતા સણુકો જો કે બંધ થઇ ગયા, પરંતુ “જરૂર કાઢતાં પેસે ઉંટ” એ કહેવતનુસાર એક દુખમાં બીજું દુખ ઉભું થયું. સવારે ઉઠ્યા પછી બીજા દિવસે જ્યારે જમવા બેઠો તો ભાત જેવો ખોરાક પણ મહારાથી લેવાયો નહીં તેથી દુધ પીને મેં ચલાવ્યું. તે દિવસે મહારે વીસનગરથી ખેરાણું જવાનું હતું તેથી ખેરાણું જઈ સાંજે પાછો આવ્યો. પરંતુ સાંજે મગફળી કે સફરચન કે કે લીલાં સિંગોડાં પણ એક બાળુની દાદથી ચવામાં નહીં તેનું કારણ એવું કે નીચે ઉપરની દાદ આવવા માટે અશક્તતાં જમણી બાળુની નીચે આવેલી દાદ નીચેની દાદને અડકતાંજ એકદમ શુભ જોવા જાડકો વાગતો હતો. આવા વખતે મેં જો એ દાદ કોઇ દંતવૈદ્ય કે ડોક્ટરને બતાવી હોત તો તે એ દાદને “કુચ ફેરસેપ્સ” થી ખેંચી કાઢત કિંવા તેમ કરવાની મને સંભાદ આવત. મને પણ આનું દર્દ કોઇ પણ વખતે ચએલું નહીં તેથી બહુજ ત્રાસ થતો હતો. સાંજની વખતે મેં માત્ર દુધ પીધું તે પછી રાતે આ દર્દ માટે મહારે શો ઉપાય કરવો એ સંબંધે મેં દેશી અને વિદેશી દવાનાં પુસ્તકોમાં જોયું. પરંતુ તેમાં પણ ઘણી દવાઓ પોલી કિંવા દુખતી દાદના મૂળમાં રૂમાં જોળી દબાવવા લખેલું. કેટલાક ડોક્ટરોએ ક્રીકિનને આટલા ભાગમાં પાણીમાં મેળવી તેમાં જોળી તેનાં હુમડાં એ જગાએ સુકવા બતાવેલું હતું. એ જગ્યાએ જઈ તે જગ્યાના જાનતંત્રને પોતાના કહેરથી બહેરા કરી નાંખશે તેથી કદાપિ યતી વેદનાની અસર મને જણાશે નહીં પરંતુ તે આરામ યોડીવાર માટેજ જણાશે. છેવટે મેં ડા. મહાદેવ પ્રસાદને કહ્યું કે આ દર્દ માટે તમારા નેચરોપથી પુસ્તકમાં શા ઉપાય બતાવેલા છે? તેમણે એ દર્દ સમજીનું પ્રકરણ કાઢ્યું અને મને વાંચી બતાવતાં મહારા મનની પણ ખાત્રી થઇ કે, પગ તરફના લોહીનો પ્રવાહ; હું ઉપર વળતું કરી ગયો તેમ, માથા તરફ જાય છે અને માથામાં લોહી ભરેલું ચવાથી આ દર્દ થાય છે એમ તેમાં બતાવેલું હતું. એ દર્દ મટાડવા માટેનો ઉપાય તેમાં બતાવેલો હતો. પગ ટાલા થઇ જવાથી રક્તવાહિની શિરાઓનાં મુખ સંક્રામણ જાય છે તેને ખુલાં કરવાની જરૂર છે. અને તે ખુલાં થાય તો તે રક્ત પગના તળાચ તરફ વહેવા લાગે. તેમ કરવા માટે તેમણે “કુટ બાથ” લેવાનું બતાવેલું હતું. એક પહોળા વાસણમાં પગ જોળી રાખતાં દ્રાવાય નહિ તેવું હતું પાણી ભરી તેમાં પગ સુકી દેવા. બનતા સુધી પગના તળાચથી એક વહેંત ઉંચાં સુધી પાણી આવડું જોઇએ. વધારે ઉંચાં સુધી પાણી આવે તોપણ હરકત નથી; ઉંચું વધારે ફાયદાકારક છે.

(આપૂર્ણ.)

રંગરસાયન વિદ્યા.

લેખક—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વંદ્ય.

ઉપોદ્ધાત.

તે સર્વ શક્તિમાન પરમાત્માને પ્રણામ કરીને આ અધ્ય નિબંધનો આરંભ કરતાં જાણું કે, આ ઈશ્વરનિર્મિત અને ક્રમે પ્રેરિત પંચ બ્રૂતાત્મક સૃષ્ટિમાં જે જે ચમત્કાર દેખાય તેનો વિચાર કરવામાં એકવાર આ ભારતિય ગ્રન્થ એટલી નિમગ્ન થએલી હતી કે દરેક પદાર્થ સ્વભાવ તથા પ્રભાવ જાણી તેના સ્થૂળ સૂક્ષ્મ કારણ અને મહાકારણ એવા ચાર ભાગ પા તેને શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એવી પાંચ તત્ત્વાત્માઓથી શલ્કાગારી, પૃથ્વીથી પરમેશ્વર પર્વતનો વિચાર કરી આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી જે જે દુઃખો ઉત્પન્ન થયેલાં હોય અથવા યતાં હોય વા ચવાનો સંભવ હોય તેમાંથી છુટવા માટે પંચબ્રૂતાત્મક પ્રકૃતિના ન્યુનાધિક સમિલનથી જૂદા જૂદા રૂપ, રસ, સ્વાદ અને આકારવાળી વનસ્પતિના તત્વનો યથાર્થ વિચાર કર આયુર્વેદ યાને વૈદ્યકશાસ્ત્ર રચવામાં આવ્યું હતું. જ્યારે ભારતવર્ષમાં વિદ્વાનો સૂર્ય મધ્યાન કાળનો તપ્તો હતો ત્યારે ઇતર દેશોમાં અત્યંત અંધકારની રાત્રિ હતી. પરંતુ અસ્તોદયન નિયમ પ્રમાણે ધીમે ધીમે અને ક્રમે ક્રમે પ્રમાદના યોગે અને આલસ્ય, ધૈર, દ્વેષ તથા ઈર્ષ્યાન મોગે આ દેશમાંથી જ્ઞાન ધટતું ગયું તેમ તેમ પરદેશમાં તેનો પ્રભાવ થતો ગયો. જેમ જેમ પરદેશી લોકો શારીરિક અને માનસિક વિદ્યામાં વધતા ગયા તેમ તેમ આપણા લોક પાછા હઠત ગયા. જેમ એક માણસ ઊંચી પાછા ઉપરથી પગ લપસવાથી લપસી પડે, અને પછી તે ગબડતો ગબડતો છેક નીચે પડી કીચડમાં દટાઈ જાય, તેમ આપણા લોકો જ્ઞાનના શિખરપરથી પ્રમાદનો આંચકો લાગતાં ગબડ્યા, એટલે જેમ જેમ ગબડતા ગયા તેમ તેમ જ્ઞાન જૂલના ગયા, અને છેલ્લે અજ્ઞાનાંધકાર રૂપ ખાઇમાં પડી પરાધીનતારૂપ કાદવમાં કુળી ગયા! આજે આપણી એવી દશા છે કે, આપણા દેશની ગમે તેવી સંગીત અને મુગ્ધરૂપ પ્રક્રિયા હોય તોપણ તેના તરફ જેમ વ્યભિચારી પુરૂષ સ્વપ્નિયાનો લાગ કરી પરજીયા તરફ જુએ છે, તેમ આપણા લોકો આપણી વિદ્યા તરફ નહીં જોતાં પારકી વિદ્યા તરફ તેના જનાવડી સ્વરૂપને જેઇ મોહી રહ્યા છે. થોડા યજ્ઞતપર અમેરીકા ખંડના વિદ્વાન ડાક્ટરોએ એવો શોધ કર્યો કે જૂદા જૂદા રંગના ખીસારી કાચના શીશાઓમાં પાણી ભરી થોડી વાર તે પાણી સૂર્યના તાપમાં મૂકવાથી તે ઔપ-ધરૂપ બની તમામ દરોને સારાં કરે છે. જ્યારે આ વિદ્યા ગ્રંથ યજ્ઞતપારે લોકો આશ્ચર્ય પામ્યા અને એ વાત અસંભવિત છે એમ માનવા લાગ્યા. પણ જેમ સૂર્ય ઊગ્યા પછી પ્રભાત થયું છે એવું સાબીત કરવાને સાક્ષીની જરૂર પડતી નથી તેમ આ રંગ રસાયન વિદ્યાને માટે પણ સમજવું. આ રંગ રસાયન વિદ્યાએ એવું સાબીત કર્યું કે જ્યારે આર્ય, યુનાની, એલોપથી-હોમીઓપથી ઇલેક્ટ્રોહોમીઓપથી, હાઇડ્રોપથી અને કલેઓપથીના પ્રયોગ કરનારને કોઈ પ્રકારનો રસ્તો દેખાય નહિ, સારે આ કોમોપથી યાને રંગ રસાયન વિદ્યા જાણનાર તે રોગને હાલવી શકે છે. એવું જ્યારે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સિદ્ધ થયું ત્યારે એનો તરફ વૈદ્યક વિદ્યાના જાણુ-નારાઓનું લક્ષ ખેંચાયું અને મનુષ્ય માત્રના ઉપકાર માટે એક ચોપાનું છપાઇ અજ્ઞાનરૂપ ખાઇમાં પડેલા આર્યાવર્તમાં આવ્યું. પરંતુ જેમ મક્કામા ગમે તેવા અજ્ઞાનરૂપ અંધકૂપમાં પડેલો

હોય તોપણ થોડા ઇસારો થતાં તુરત સાવધ થાય છે, તેમજ આર્યાવર્તની પ્રજા ઘણું હચેથી પડેલી અને પડતાં અકળાયાની પીડાથી સ્વસ્થ થયેલી હતી, અને પોતાની કેટલી અધોગતિ થયેલી છે તેનો વિચાર કરી પાછા હોય ચઢવાનો ઉપાય શોધી વિચાર કરતી હતી, તે અરસામાં આ “ રંગ રસાયન વિદ્યા ” એટલે કોમોપથી (કિરણુ વિદ્યા) ના કિરણુનો ઝાંખો પ્રકાશ તેના નિર્મેળ અંતઃકરણ ઉપર પડવાથી તુરત જ્ઞાનનો પ્રકાશ થયો. અને તે પ્રકાશવડે પોતાના પૂર્વજ્ઞેએ તત્ત્વો અને તત્ત્વોના રંગો, ગ્રહો અને ગ્રહોના રંગો, સૂર્યનાં કિરણો અને કિરણોના રંગો, પૃથ્વીની ધાતુઓ અને ધાતુઓના રંગો, તથા પ્રાણી શરીરના ધાતુઓ અને ધાતુઓના રંગોનું પરસ્પર ન્યુનાધિક મિશ્રણ થવાથી જે આ સમષ્ટિ રૂપ મૃષ્ટિ દરમ્યાન થાય છે તેમાં પોષક કિરણોનો વિરુદ્ધભાસ થવાથી જે ફેરફાર ઘટ રોગરૂપ ઉપાધિ જણાય છે, અને તેને દુઃખરૂપ માની મનુષ્યો અકળાય છે, તેમાંથી તેનું તારણ કરવાને સુખરૂપ માર્ગ જણાઈ આવ્યો. અને તે માર્ગ ચઢતાં અસાધ્ય અને લાયકર જણાતાં દરદો સુખસાધ્ય અને સુખરૂપ સારાં થવા લાગ્યાં.

આ કિરણુ વિદ્યા (કોમોપથી) રંગ રસાયન વિદ્યામાં જેટલો પ્રવેશ મેં કર્યો છે, અને મને જે જે અનુભવ થયો છે, તેનું વર્ણન કરવા હું ધાંડું છું. અને ખીજા વિદ્વાનોને જેમ જેમ વધુ અનુભવ થાય તેમ તેમ વિચારથી, તર્કથી, અજમાયશથી, અને વિદ્યાથી એ વિદ્યાને ઈલા શિખર ઉપર લેઈ જઈ સૂર્ય જેમ પોતાનાં કિરણુથી આખી સૃષ્ટિને વીર્ય આપી સજીવ રાખે છે, અને ચંદ્ર પોતાના કિરણુથી પોપણુ કરે છે તેમ આ કિરણુવિદ્યાને પ્રકાશમાન કરી નિષ્કામ દત્તિથી પ્રાણી માનને ઉપયોગી થાય માટે પ્રકાશિત કરશે એવી આશા છે.

પ્રકરણ ૧ હું.

૧. જુરા રંગની બાટલીના પાણીથી તાવ, મરડો, અતિસાર સંગ્રહણી, ખાંસી, શ્વાસ, માયાનું દુખનું, માયાનાં દરદો, ગરમી એટલે પરમે, ટાંકી, વિસ્ફોટક સ્લીષ્ઠ વિગેરે ગરમીના રોગો મટે છે.

૨. પીળા રંગની બાટલીના પાણીથી પેટમાં ચાલતો ગડગડાટ, પેટનું ચઢનું, પેટનું કુહનું, પેટમાં આવતી ચુંક, ઝાડાની કગચઆત, અજીર્ણ, કૃમિરોગ, બસ્તી, શુળ, મેદોરોગ, વગેરે પેટના રોગો મટે છે; તથા કાળજી, તદ્દલી, હૃદય અને ફેફસાના રોગોને સારી અસર કરે છે.

૩. લીલા રંગની બાટલીના પાણીથી ચામડી ઉપરનાં તમામ દરદો જેવાં કે વિસર્પ (રતવા) વિચરિકા (હાથ પગનું ફાટનું) સુદ્રોગ (જેમાં તમામ જાતની ફાલ્લીઓનો સમાસ થાય છે.) રક્તપિત્ત (જાતી, નાક, મુખ, ગ્રુદા, પેશાબથી લોહી નીકળે) સ્ત્રીઓનો રક્ત પ્રદર, અને અર્ધ વગેરે, એટલે એકંદરે તમામ શરીરમાં સડતાં, પાકતાં, વહેતાં, ગંધાતાં અને કાઈ પણ દવાથી નહિ ઇલાતાં દરદો સારાં થાય છે.

૪. રાતા રંગની બાટલીના પાણીથી, વાલુથી જેઆઈ ગયેલા, બંધાઈ ગયેલા, તણાઈ ગયેલા, લુલા થઈ ગયેલા માણસો સારા થાય છે; એવો મારો ખાસ અનુભવ છે. પરંતુ બાટલી સૂચનાથી એ વિદ્યાથી અગળ્યા માણસો, તથા તત્ત્વજ્ઞાન લાણેલા તકરારી માણસો, અને અપૂર્ણ પદાર્થજ્ઞાન લાણીને નાસ્તિક થયેલા માણસોના મનનું સમાધાન થશે નહિ. જેથી આપણા ધર્મ-શાસ્ત્રમાં એ વિદ્યાને પ્રુષ્ટિ આપવા માટે શું શું પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે, તેમજ અણુસમજી દોકાને ધર્મને માર્ગથી તથા રૂઢી માર્ગથી આ વિદ્યા સમજાવીને ધર્મ તથા રૂઢી દ્વારાએ “ રંગ રસાયન વિદ્યાથી ” તેઓનું શરીર તંદુરસ્ત રહેવાને શા શા પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે, તે

ખતાવવા પ્રયત્ન કરીશ; તેમજ માત્ર શીશી પાણીથી લરી તડકે મુકેલા પાણીથી નોંધએ તેવી અસર નહિ થવાથી કેટલાકે એ વિદ્યાને દોષ આપે છે, તેમ તેઓ પોતાની ભૂલ નહિ તપાસતાં એ વિદ્યા તરફ અભાવ ખતાવે છે, તેઓના મનનું સમાધાન કરીશ. શીશીના પ્રત્યેક રંગમાં લુદા લુદા રંગોની અસર થાય છે, લુદા લુદા રંગો મળવાથી લુદા લુદા રંગો ઊત્પન્ન થાય છે. તે સ્વતંત્ર રંગ તથા ઊત્પન્ન થયેલા રંગ ઉપરથી એકજ જણાય છે તેાં પણ પરિણામે લુદા શુણ્ણ ખતાવે છે. રંગવાળી શીશી એકખીમની પાસે મુકવાથી શું ફેરફાર થાય છે, તેમ શીશીઓ સાફ કરવી, પાણીથી લરવી, સૂર્યના તાપમાં ક્યાં મુકવી, કેટલો વખત મુકવી, કેવી રીતે મુકવી, ક્યારે મુકવી, એ તમામ જણુવા લાયક અગત્યના વિષયનું કારણ, કાર્ય અને ઉપ-લબ્ધિ સાથે વિવેચન કરવામાં આવશે, જેથી તત્ત્વો અને રંગોના દ્રવ્ય શુણ્ણ સ્વભાવથી પ્રકૃતિના બેદ સમજી શોગના પૂર્વ રૂપ, સમપ્રાપ્તિ, નિદાન, હેતુ, અને ઉપશમને જાણીને રોગીને સારા કરી શકાય.

પ્રકરણ ૨ જી.

દુનિયાના કોઇ પણ ભાગમાં વસતા મનુષ્યો કોઇ પણ ન્યાતના કે ધર્મના હોય પરંતુ ધર્મચરી સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય તરીકે તેની એકજ જાત ગણાય છે. અને તે માણસો ધર્મશુદ્ધિઓના સ્થાપેલા કોઇ પણ ધર્મને તાબે હોય, પરંતુ માનુષી ધર્મમાં તેનાથી કોઈ પણ જાતનો ફેરફાર થઈ શકતો નથી. જૂદા જૂદા દેશની પ્રજાની ક્ષિપિ, લાપા, પહેરવેશ, તથા આહાર અને વિહારનાં સાધનો જૂદાં હોય, પરંતુ વાતની સંજ્ઞામાં ફેરફાર થઈ શક્યો નથી. એક હાથ લાખો કરી સામા માણસને આપણે આપણી તરફ આવવાની નિશાની વખતે હાથને આપણી તરફ હલાવીએ છીએ, તે રીત બદલીને, ચાલ્યો જા, અથવા જા, અથવા જતો રહે કહેવાને જેવી હાથની સંજ્ઞા કરીએ છીએ તેવી નિશાની બોલાવવા માટે કોઇ પણ દેશમાં આજુ કરી શકાઈ નથી. અર્થાત્ સર્વ દેશનાં મનુષ્યો બોલ્યા સિવાય પોતાના મનના વિચારો એકજ સંજ્ઞા (નિશાની) થી સમજાવી શકે છે. મનુષ્ય માત્રને હર્ષ, શોક, ભય, દુઃખ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વગેરે માનસિક વિકારોની જે છાયા મુખ ઉપર પડે છે, અને તે તે વિકાર જણાવવા માટે શારીરિક સ્વાભાવિક સંજ્ઞાઓ થઈ જાય છે તે ખ્રીસ્તી, સુસલમાન, બૌદ્ધ, જૈન આદિ, કે હિંદુ ધર્મના સ્થાપકો જુદી ખતાવી શક્યા નથી. જેમ હર્ષમાં હસવાને ઠેકાણે કોઇ દેશનાં મનુષ્યો રડતાં નથી, તેવી રીતે જ્ઞાનેન્દ્રી તથા ક્રમેન્દ્રિઓના ધર્મો અર્થાત્ જ્ઞાનથી મુંઘવું, નાકથી સાંભળવું, હાથથી ચાલવું, પગથી લખવું અથવા ખાવું એવું કોઈ કરી શક્યું નથી. એ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે મનુષ્યની જાતી તો એકજ છે, પરંતુ જાતે જુદા છે. તેનું કારણ એટલું કે સામાન્ય મનુષ્ય સમુદાયમાંથી વિશેષ શુણ્ણ કર્મ સ્વભાવવાળાને પરસ્પર પ્રીતિ બંધાય એ સ્વાભાવિક છે અને એ પરસ્પર પ્રીતિ બંધાયલા સમુદાયનું નામ “જ્ઞાત-નાત” એટલે લલેજા, અર્થાત્ જેના શુણ્ણ કર્મ સ્વભાવ જલેજા અથવા આપણા જેવા જણાયલા છે તેઓ આપણી જાત એટલે જાણીતા છે. એ નિયમને અનુસરી શીમદ્ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે ચાતુર્વર્ણ મયા સ્રષ્ટં ગુણ કર્મ વિમાગતઃ ॥ એવી રીતે વિદ્વાનો (બ્રાહ્મણ) યજ્ઞવાનો (ક્ષત્રી) ધનવાનો (વૈશ્ય) અને શુદ્ધિમાનો (શુદ્ર) એ ચાર વર્ણ બંધાઈ અને એથી ઇતર મનુષ્યો અલગ (અતિશુદ્ર) માં ગણાયાં. તે પછી શુણ્ણ કર્મના શોગે, ધંધા પરત્વે, સમુદાય બંધાયલા જણાય છે. એટલે બ્રાહ્મણ, વાલિયા, ક્ષત્રી, કણુખી, ધાંચી, મોચી, દરજી, મોની, કડિયા,

સુથાર, હુહાર, કંસારા વગેરેની વચલા કાળમાં ધંધા પરત્વે ન્યાતો ખંધાઇ હોય એમ જણાય છે. તે પછી પરદેશીઓના હુમલાથી ઘરખાર છોડી ગામેગામ નાસવું પડેલું જેથી ધંધો એક હોય છતાં વિશ્વાસ આવે નહિ. કારણ કે ગામ છોડી પરગામ ગયા પછી ગુન્ગરાનનું સાધન નહિ હોવાથી પોતાનો અસલ ધંધો છોડી ઘણાંઓને બીજા ધંધા શીખવા પડેલા હોય, અથવા પરદેશી રાજ્યના હુપા જાસુસો કોઈ પણ જાતનો ધંધો શીખી તે જાતનો ગણાઇ તેઓના ખાનગી વિચાર જાણી લઇ રાજ્યના ગ્રન્થમાં સપડાવી દે નહિ અને જન માત્ર ઉપર જોખમ લાવે નહિ એવા હેતુથી પોતે પોતાના ગામ ઉપરથી નામ પાડી સમુદાયથી જુદા પડી ગયલા, જેના પુરાવામાં, શ્રીમાલી, મોદ, સોરઠીઆ, પટણી, સીધપુરિયા, ધિજવાસી એસવાળા, પોરવાડ, ગુન્ગર અને નાગર વગેરે હુન્ગરો ન્યાતો આવે જોવામાં આવે છે. કદાચ કોઇને એવી શંકા થશે કે આ રંગ રસાયન શાસ્ત્રમાં જાત અને ન્યાતનું વિવેચન કરી વિષયાંતર કરવા અને ગ્રંથની મહત્તા ઘટાડવાનું શું કારણ હશે? તેના ખુલાસામાં જણાવવાનું કે આજે પશ્ચિમથી આવતી કોઈ પણ ચમત્કારી વિદ્યા તે તેઓની શોધેલી નથી, પરંતુ આપણા દેશની અને આપણા શાસ્ત્રથીજ ઉપજાવેલી છે. પણ આપણે તો ઉપર જતાવ્યા પ્રમાણે એટલી મોટી અને ઊંડી ખાઈમાં પડી ચીકણા કાદવમાં કળી ગયા છીએ, અને જૂદા જૂદા સમુદાયમાં વહેંચાઈ ગયા છીએ કે, એક બીજાને જોઈ પણ શકતા નથી, તેમ સમીપરથ હોવા છતાં મદદ કરી શકતા નથી, તથા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિ અને વિભાગમાં વહેંચાવાથી આપણે કોણ છીએ? આપણે શું કરીએ છીએ? આપણને શું જાણવાનું છે? શાસ્ત્ર ક્યાં છે? કેવાં છે? અને તેમાં શું લખ્યું છે? તેનું ભાનજ બૂલી ગયા તો પછી ધ્યાન તો ક્યાંથી હોય? અને ધ્યાન નહીં હોય એટલે પરદેશીઓ જે ખતાવે તે તેઓનું છે એમ માનવુંજ પડે એમાં આશ્ચર્ય નથી. તેટલા માટે આ રંગ રસાયન વિદ્યાની પ્રાચીનતા અને તાદૃશ્યતા સિદ્ધ કરવા જાત અને ન્યાતનો યોગ્ય ઇતિહાસ લખવાની જરૂર જણાઇ છે.

આપણા જ્યોતિષશાસ્ત્રમાં નવ ગ્રહની ગ્રહમાળાનો સોધ કરી પૃથ્વીની સાથે સંબંધ ધરાવતા સાત ગ્રહોને નક્કી કરી તેના સાત વાર ફરાવ્યા છે. તે ગ્રહોને સૂર્યની આસપાસ ફરવાનું હોવાથી પોતપોતાની કક્ષામાં ગતિ કરે છે અને પોતે પોતાનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે. તેમ સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વીને ફરવાનું હોવાથી, અને પૃથ્વી કરતાં સૂર્ય ઘણો મોટો હોવાથી સૂર્યનાં સાત કિરણો પૃથ્વીને લાગે છે, જેથી સૂર્યને સપ્તરશ્મિ લખ્યો છે. તે સપ્તરશ્મિને પૌરાણિકો સાત મુખનો ઘોડો કહે છે. પણ અંદે જોતાં સૂર્યનાં સાત કિરણો સાત રંગનાં પૃથ્વીને લાગે છે તેથીજ સૂર્ય અને તેના પ્રકાશ ધોળો માલમ પડે છે. સાત રંગ મળવાથી ધોળો રંગ થાય છે એવું પશ્ચિમનું રસાયનશાસ્ત્ર પણ શીખવે છે. જો કે તકડા ધોળો પડે છે તોપણ મુમરના કાચમાંથી જોતાં તેના જૂદા જૂદા રંગો દેખાય છે, અર્થાત્ જૂદા જૂદા રંગનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર પડવાથી પૃથ્વીમાં જૂદી જૂદી સાત જાતની ધાતુઓ એટલે સોનું, રૂપું, તાંબું, કલક, શીયું, પારો અને લોહું ઉત્પન્ન થાય છે. તેમજ પથ્થર ઉપર તેની અસર થવાથી હીરા, માણિક, નીલમ, પુખરાજ, શનિશ્વર અને રક્ષાતિક વિગેરે જૂદી જૂદી જાતનાં અને રંગનાં રત્નો પેદા થાય છે. તેવીજ રીતે માણસના શરીરમાં આત્મા પૂર્વક્રમોનુસાર જે જાતનું વાસના લિંગ (અંતઃકરણ) લઇ જન્મ્યો હોય તે જાતના પરમાણુઓને આકર્ષી તેના રંગવાળું પડ પોતાની આસપાસ બાંધે છે જેથી ચાર અંતઃકરણ અને પાંચ સન્માનાઓ મળી નવે દારથી ૫૬ ઉર્મીનો પ્રવાહ ચાલતો રહે છે. તેથી ઇન્દ્રિય, દ્રેષ, પ્રપત્ત, મુખ અને કુન્દ્રિય દ્વિલવ થાય છે.

તેણે કરી માણસો હમેશ આશા અને તૃષ્ણામાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એ આશા અને તૃષ્ણાના સંકે-
લ્પગળથી આકર્ષાઈને આકાશમાંથી તથા ખાન અને પાનમાંથી પરમાણુઓ મળીને સાત શરી-
રનાં ધાતુ અને છે.

આપણે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે જૂદા જૂદા ગ્રહો સાત રંગના છે; સૂર્યનાં કિરણ
સાત રંગનાં છે; પૃથ્વીની ધાતુ સાત છે; ઉપધાતુ સાત છે; રત્નોના રંગ સાત છે; માણસના
શરીરમાં ધાતુ. સાત છે; ઉપધાતુ સાત છે; ચામડી સાત છે; અગ્નિની કળા સાત છે;
તેને રહેવાના આશય સાત છે. અર્થાત્ સમસ્ત સૃષ્ટિ સમરસિમમય છે, અને સર્વ સમ રંગમાં
સૂર્ય વીર્ય આપે છે એટલા માટે સૂર્યને પિતા રૂપ ગણીએ છીએ, જેના વીર્યથી સર્વ વસ્તુ વી-
ર્યવાન જણાય છે. પરંતુ માતાના રજ વિના પિતાના વીર્યથી કશું ઉપજતી શકતું નથી. તેથી
ચંદ્રને રજ વર્ણવવાનું કામ સોંપાયેલું છે. એટલે સૂર્ય વીર્ય આપેલું હોય તેને ચંદ્ર માતા રૂપ
યર્ષ રજ આપી પોષે છે, તેથી ચંદ્રને “મા” સંદા લગાડી છે અને રાત્રીને “રજની” શબ્દ
લાગુ પાડ્યો છે. તેમ શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે પુણ્યમિતૌપધિ સર્વે સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ ॥
અર્થાત્ ચંદ્ર આપધી વિગેરેને પોતાના રજથી પોષે છે. આ ઉપરથી નિર્વિવાદ સિદ્ધ થાય છે
કે પદાર્થ વિદ્યાનાં બારીકમાં બારીક તત્ત્વો જે કિરણોના બેદ તેનો વિચાર પુરેપુરો આપણા
વેદદિ શાસ્ત્રોમાં કરેલો છે. જેમ, હિરણ્યગર્ભઃ સમવર્તતાગ્રે ભૂતસ્ય જાતઃ પતિરેક ભસિત્ ।
સદાધાર પૃથિવીં દ્યામુતેમાં કસ્મૈ દેવાય હ્રિપાવિધેમ વગેરે ઘણા મંત્રો છે કે જેમાં પદાર્થ
વિદ્યાને જુદે જુદે રૂપે વર્ણવેલી છે. તેનો શતાંશ પણ આ જમાનાના શોધકો પામ્યા નથી.
હવે આપણે એ વિદ્યા ધર્મથી રૂઢીમાં શી રીતે ગોઠવાયલી છે, તેની તપાસ કરીએ. ધર્મ અને
રૂઢીમાં ગોઠવાયલી રંગરસાયનવિદ્યા શોધતાં પેઢેલાં આપણે પૃથક પૃથક શુણ્ણ જાણવાની ખાસ
જરૂર છે. પ્રથમ આપણે ગ્રહોના રંગ જુદા જુદા જાણીશું એટલે વધારે સમજ પડશે. સૂર્યનો
રંગ પાશ જેવો છે તે પારાનું નામ વીર્ય છે. તેમાં સાતે રંગ રહેલ છે. તે સૂર્યને સાત મુખ-
વાળો ઘોડો છે એવું પુરાણોમાં લખ્યું છે, કારણકે તેઓ અશ્વ અને રત્નિ શબ્દનો ખરો અર્થ
સમજ્યા નથી. વૈદિક સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે અશ્વનો અર્થ અગ્નિ થાય છે અને રત્નિનો અર્થ કિરણ
થાય છે. ચંદ્રનો રંગ રૂપા જેવો છે. મંગળ તાંબા જેવા રાતા રંગનો છે. બુધ ખુદા પીળા
રંગનો છે. બૃહસ્પતિ સુવર્ણ જેવા પીળા રંગનો છે. શુક્ર નીલમણિ જેવો છે. શનિ લોખંડ
જેવો છે. કેતુઓ અનિયમીત હોવાથી ગણ્યા નથી, અને રાહુ આપણી પૃથ્વીનુંજ નામ છે. તેનો
રંગ અંધારા જેવો હોવાથી તે બીજા પ્રકાશિત ગ્રહોનાં કિરણને ગ્રહણ કરે છે. એટલે સાત
ગ્રહો મળીને વાદળો (ખુણ), લીલો, લીળો પીળો, સુનેરી પીળો, રૂપેરી, પાશ જેવો, લોહ જેવો
અને રાતા રંગનો ખીચડો થયેલો છે. તેઓ સર્વને સૂર્યની આસપાસ ફરવાનું અને પૃથ્વી સાથે
સંબંધ હોવાથી તેના કિરણો જૂદા જૂદા રંગનાં ચારે બાજુએ ફેલાય છે. પરંતુ તેઓની ગતિ
એટલે ચાલ જૂદી જૂદી હોવાથી એક સરખો રંગ એકજ ઠેકાણે ટકતો નથી, અને તેઓને
સૂર્યની આસપાસ ફરવાનું હોવાથી પોતપોતામાં ભેદતા રંગનું વીર્ય સૂર્યથી પામી લઈ પોતાના
ચંદ્રથી પોષે છે. પણ ત્યારે ત્યારે પોતાના કિરણની સીધી કે આડકતરી ગતિ થાય છે ત્યારે
ત્યારે તે કિરણો સૂર્યના કિરણને બેદીને અથવા તેથી વક્રિલવન પામીને પૃથ્વી ઉપર આવી પડે છે,
અને પૃથ્વી ઉપર સૂર્યના પડતા કિરણોમાં પોતાના કિરણનો વધારો કરી જૂદી જૂદી જાતની
અસર ઉત્પન્ન કરે છે. સૂર્ય ઉજ્જ્વલ છે. ચંદ્ર શીતળ છે. મંગળ ગરમ છે. બુધ નપુંસક છે.
બૃહસ્પતિ મેઘાવાન છે. શુક્ર સજીવન રાખનાર છે. શનિ લુલો છે એટલે તેઓનાં કિરણો પ્રમાણે

તેઓના સ્વભાવ છે, અને સ્વભાવ પ્રમાણે ગુણ દેખાડે છે. હવે ધારે કે માણસના શરીરમાં રૂપ તન્માત્રા એટલે આંખ છે. એ રૂપ તન્માત્રા અગ્નિ તત્ત્વનું કાર્ય છે. તે અગ્નિ તત્ત્વને શાંત રાખવા આંખમાં ભુરા રંગનો સુરમો કે કાળા રંગનું કાળજી આંજીએ છીએ. તે સુરમો કે કાળજીને આંખ ઝડલું કરતી નથી, પરંતુ આંખની પાંપણમાં તે વળગી રહે છે. તે પાંપણમાંથી સૂર્યનાં કિરણો રંગવાળાં થઈને આંખમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી આંખમાં દંડક રહે છે એટલુંજ નહિ, પણ ઘણા રોગો મટે છે. એ વિદ્યા આ દેશની સાધારણ સ્ત્રીઓ પણ જાણે છે અને આંખમાં કાળજી આંજવું એ એક પોતાનો ધર્મ સમજે છે. તેથી મોટા મરણાદિ શોકના સમયમાં કાળાં અથવા ગળીનાં રંગેલાં કપડાં પહેરવાની સાધારણ રીતી છે. કારણ કે ઘણા શોકથી મગજ ઉપર ભારે અસર થતી વખતે માણસને ઉન્માદ થઈ જાય છે, તેથી કાળા અથવા વાદળી રંગનાં કપડાં પહેરવાથી મગજ અને શરીરને દંડક રહે છે. દંડકથી મગજ બગડતું નથી અને મન શાંત થાય છે એથી લોહી ઉકળતું નથી. તેથીજ રીતે શીતળાની મોસમમાં શીતળાના દરદીની આસપાસ અને ખારણે કે ખારીયે લીમડાનાં પાત્રાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તેનાં તોરણ આંધવાં કે લીમડાની ડાળીથી શીતળાને ધવન નાંખવો એ એક દુરજ્ઞાત મનાયદું છે; પણ ખરી વાત એવી છે કે, શીતળાને વેદકસાસ્ત્રમાં “મસુરીકા” નામનો રોગ લખેલો છે. મસુરીકા પણ એક જાતનો વિસ્ફોટક છે અને વિસ્ફોટકને લીધે રંગ ઘણી ઝડપથી શાંત કરે છે, જેવા હેતુથીજ લીમડાનાં પાત્રાં રૂઢિરૂપ દુરજ્ઞાત થઈ પડ્યાં છે. જેમ વસંત ઋતુમાં પીળાં કપડાં પહેરવાનો ઘણે સ્થળે માલ છે, વર્ષા ઋતુમાં કમુંખી રંગ વધારે વપરાય છે, અને શીયાળાની ટાઢમાં રાતાં ગોઢડાં તળાઈ વાપરવાથી અને રાત્રી શાલ ઓઢવાથી ગરમાવો શરીરમાં રહે છે. આવી રીતના ઘણા દાખલા વિચાર કરતાં જણાઈ આવે છે. મતલબ કહેવાની એટલીજ છે કે રંગ રસાયન વિદ્યામાં આપણા લોકો દેશ, કાળ, ઋતુ, પ્રકૃતિ, વાતાવરણ વગેરેને અનુસરતા અનેક વિચારો કરી આહારમાં, વિહારમાં, ખાનમાં, પાનમાં, પહેરવામાં, ઓઢવામાં, સુવામાં અને ઘર બાંધવામાં કે રહેવામાં પોતાની પ્રકૃતિને ક્યાં કિરણો માફક છે, અને કેવા આહારનાં તથા વિહારનાં ઉપકિરણો રાખવાથી જેવા જોઈએ તેવાં કિરણો મળશે કે આરોગ્ય રહેવાય, તેનો વિચાર કરતા હતા અને તે પ્રમાણે વર્તતા હતા. તેનો દુરુપયોગ થવાથી આજે આર્યો ઈન્ડિયન અથવા હિંદુપદને પામ્યા છે. પરદેશીઓ જ્યારે એક લાખ થોડાના વેગવળા ઇજ્જનથી ઉઘે ચડે છે ત્યારે આપણે તેટલાજ બળથી બલકે તેથી અધિક બળથી નીચેના નીચેજ ચાલ્યા જઈએ છીએ !!! અને એવી અધોગતિમાં પોતાનું જીવન જૂલો પારકાનું જોઈ આશ્ચર્ય પામીએ એમાં કંઈ નવાઈ નથી.

હવે આપણે એ વિચાર કરવાનો કે માત્ર બાદલી (શીશી) માં પાણી ભરી તડકે મુકવાથી શી અસર થાય છે, અને જો અસર થતી હોય તો ખીજા પાણી ઉપર કેમ થતી નથી ? એવો કોઈ પ્રશ્ન કરે તેનો જવાબ એ છે કે, સૂર્યનો તાપ સૂર્યને સરખો લાગે છે, અને તાપમાં અગ્નિ છે એ વાતમાં બે મત છેજ નહિ. પણ એ તાપથી લોકોની માલ મીલકતને આગ લાગતી નથી. પરંતુ આગીયો કાચ લઈ તેમાં સૂર્યનાં કિરણો પકડી એટલે તેને તડકે ધરીએ અને તેમાંથી જે પ્રકાશનું બીંદુ પડે તે બીંદુમાં રૂ અથવા એવોજ જવાબાહી પદાર્થ ધરીએ, તો તુરત સળગી ઉઠે છે; અર્થાત્ વાતાવરણમાં સામાન્ય અગ્નિ ભરેલો છે તે વિશેષ રૂપમાં આવવાથી પ્રગટ થઈ શકે છે. તેમ આ પૃથ્વીની ઉપરના તમામ ભૌતિક પદાર્થોનો હર ઘડી નાશ થાય છે એટલે તેનું જળ, વાયુ અને અગ્નિ દ્વારાએ પ્રચક્રરણ થાય છે અને તે તમામ પદાર્થો

તસરેણુ, દ્વિરેણુ કે પરમાણુ રૂપ બની આકાશમાં ઉડતા ફરે છે. પરમાણુનો એવો સ્વભાવ છે કે તે સ્વચ્છતિ દ્રવ્ય તરફ વધારે આકર્ષાય છે. તે પ્રમાણે પૃથ્વી ઉપરની તમામ વસ્તુઓનું સ-
 ઝણ, પડણ અને વિધ્વંશન રૂપે પ્રયત્નરણ થઈ પરમાણુ રૂપ બની આકાશમાં જાય છે. ભાં
 આકાશમાં તેઓ ચાર જગ્યામાં વેહેંચાઈ વાદળાનું રૂપ ધરી વાતાવરણમાં ભળ્યા કરે છે. તેઓ
 વાદળારૂપે ફરતાં ફરતાં જ્યારે સૂર્યની સીધી કક્ષામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્યનાં કિરણો તેમાંથી પ્રવેશ
 થઈને તે વાદળાના રંગના સ્વભાવ પ્રમાણે અસર કરે છે. જેમ આકાશમાં ક્ષારના પડવાણું
 સફેદ વાદળું આવ્યું હોય અને તેવા વાદળાના કેંદ્રમાં મંગળનો ગ્રહ આવેલો હોય એટલે મં-
 ગળનાં રાતાં કિરણોથી તે વાદળું રાતું થયું હોય તેમાંથી સૂર્યનાં કિરણો પસાર થઈ રાતા
 રંગનાં બની પૃથ્વીના જે ભાગ ઉપર પડતાં હોય તે ભાગના લોકો ગરમીના એટલે શીતળા,
 કાલેશ તથા ભેજમાં લોહી ચડવા અને-મુઠાના રોગમાં સપડાઈ જાય. એજ સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે
 સૂર્યનાં કિરણો રાતા રંગનાં થઈ ઘણા જગ્યામાં પૃથ્વીના કોઈ ભાગ ઉપર પડે તો તેની અસરથી
 પૃથ્વીના પડમાં જે જૂગલેરસ રહેલો છે તેને ઉકાળે ચડાવે, જેથી ધરતીકંપ જેવા ભયંકર
 બનાવો બનવા પામે છે. એવી રીતે આકાશમાં માટીનાં, ક્ષારનાં, કાલસાનાં અને પાણીનાં પર-
 માણુના જગ્યા ઉડતાજ રહે છે, તેને સામાન્ય અગ્નિથી પાતળો થયેલો વાયુ પોતાની ગતિ તરફ
 ખેંચતો રહે છે. તેઓ ખેંચાતા ખેંચાતા સૂર્યની સીધી કક્ષામાં આવી કોઈ પણ એક અથવા
 બે ગ્રહોના કિરણોથી રંગાઈ સૂર્યનાં કિરણોને રંગીન બનાવી પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે, જેથી અતિ-
 વૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, અમૃતવૃષ્ટિ કે વિપવૃષ્ટિ થાય છે. તેવાં કિરણુના યોગેજ દુવામાં ઝેરી જંતુઓનો
 વધારો થઈ મરકી જેવા રોગોનો કે દુષ્કાળનો ત્રાસ આપણને વેડેલો પડે છે. જે આપણે શોધ
 કરી આકાશમાં ઉડતાં શુષ્ક વાદળાનાં પડને ભેદીને ભાગી નાખીએ નહિ, તો પછી તરેહવાર
 જાતના રોગથી કે દુષ્કાળથી, ધરતીકંપ કે દવથી, આપણને ત્રાસ ભોગવવાજ પડે એમાં કોઈનો
 દોષ કહાડવા જેવું નથી. એ પડોને ભાગી નાખી સૂર્યનાં કિરણોને નિર્મળ બનાવી દુષ્કાળ, મરકી
 વગેરેથી બચવા, શરીરને શુદ્ધ પોષણ મેળવવા, તન્દુરસ્ત, વીર્યવાન, અને જીવિમાન થવા
 માટે આપણા વેદાદિ શાસ્ત્રોમાં આપણા પૂર્વજે ઘણો સહેજો અને આપાદ ઉપાય બતાવી ગયા
 છે. તેઓ આપણી પૃથ્વીના ઉપર અમુક જાતનો ઉપદ્રવ થયો તો જાણતા હતા કે અમુક રંગનું
 અમુક જાતનું પડ સૂર્યની સીધી લીટીમાં આપણી વચમાં આવેલું છે. તે પડને તોડવા માટે
 તેવીજ જાતના યજ્ઞો અને ઇષ્ટિયો કરતા હતા. તે યજ્ઞના યોગથી મિષ્ટ પુષ્ટ દ્રુત અને આપધીનાં
 પરમાણુઓ ઝોપધી રૂપ અગ્નિકાક્રના યોગે આકાશમાં જતાં, એટલે પરમાણુ રૂપે આકાશમાં
 જવાથી તેની બીનાશથી ક્ષાર, માટી આદિનાં પડો પીગળી જઈ સૂર્યનાં કિરણોમાં સંકરતા મટી
 જઈ નિર્મળતા આવતી એટલુંજ નહીં બદકે યજ્ઞનાં હૃતદ્રવ્યના પરમાણુમાં રહીને જે કિરણો
 પૃથ્વી ઉપર આવતાં તેથી ઝેરી જંતુનો નાશ થઈ વાતાવરણ શુદ્ધ કરી શુદ્ધ મેઘ વરસે, અને
 શુદ્ધ મેઘ વરસવાથી રોગનો નાશ થઈ ઝોપધી અને અજ વિર્યવાળાં પેદા થવાથી મનુષ્યો
 વીર્યવાન થતાં અને વીર્યવાન મનુષ્યોજ તીવ્ર જીવિવાન હોય છે, એ વાત જાણીતી છે. સૂર્યનાં
 નિર્મળ અથવા બીગડેલાં કિરણો વાતાવરણ તથા નદી તળાવ, કુવા વગેરે પાણી ઉપર પણ
 તેવીજ અસર કરે છે. કારણ કે જે વાતાવરણમાં જેવા રંગનાં પરમાણુઓ વધારે હોય, તે વા-
 તાવરણ તેવાજ શુણ્ણાણું બની જાય છે. જેથી વાતાવરણમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં ઇંડાં
 ચોપાઈ જંતુ રૂપ ધારણ કરી તેમની મોટી સંખ્યા ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે વરસાદના દિવસ નહિ
 હોય ત્યારે, કામળિયા, ભાદરવા, ડાંસ વગેરેનું નામ નિશાન પણ જણાતું નથી. પરંતુ યોગ

આપે સારે જૂદી જૂદી જાતના અસંખ્ય છવે પૃથ્વી ઉપર ઉભરાઇ જાય છે. અને જ્યારે સૂર્યનાં કિરણો નિર્મળ થાય છે સારે પૃથ્વી ઉપરથી તે તે જંતુઓનો સમૂળ નાશ થાય છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, તળાવ તથા નદી અને કુવાના પાણી ઉપર પણ સૂર્યનાં કિરણોની અસર થાય છે. માત્ર આપણને સમજાતું નથી એટલે તેવી અસરથી જો કાંઈ વિક્ષિપ્ત થાય તો દૈવનો, કર્મનો કે ઇશ્વરનો વાંક કહાડી માથે હાથ દઈ ખેંસી રહીએ છીએ પણ કાંઈ વિચાર કરતા નથી.

ઉપરની વાતથી એટલું સાબીત થયું કે સૂર્યનાં કિરણો વાતાવરણમાં રહેલાં પરમાણુઓના રંગનાં પડ જેવી અસર પૃથ્વીના તમામ પ્રાણી ઉપર કરી શકે છે. અને તેજ નિયમને અનુસરીને જે જે રંગની શીશીમાં પાણી ભરીને મૂકવામાં આવે તે તે રંગની અસરવાળાં કિરણો યદ્ય પાણીમાં રહેલા સ્વજ્વલિત રંગને પુષ્ટિ આપી કાચમાં રહેલા રંગના ગુણવાળું પાણી બનાવી આવે છે જેથી તે પાણી શરીરમાં જે રંગ ઘટી ગયો હોય તેમાં ઉમેરવામાં આવવાથી શરીરમાંના સર્વે રંગો પ્રમાણમાં સરખા થવાથી વધેલા રંગથી કે ઘટેલા રંગથી રોગરૂપ પીડા થયેલી હોય તેને મટાડી મનુષ્યને તંદુરસ્ત બનાવે એ વાત શાસ્ત્રસિદ્ધ અને નિર્બીવાદ સાબીત થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જી.

જેમ આકાશ તત્વમાં ખીજાં ચારે તત્વ સમાઈ જાય છે તેવીજ રીતે આકાશ તત્વથી ખીજાં ચારે તત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. એ વિષયમાં અખાએ પંચીકરણમાં લખ્યું છે કે:—

ચોપાદ.

અન્યક્તથી નભ ઉપન્યું સાર, નભે પવનનો હવે વિસ્તાર,

પવને તેજ હવું ઉત્પન્ન, તેજ તણું તે પાણી તન્ન;

પાણીથી મહી પ્રગટજ હોય, જેમ ઉત્પત્તિ તેમ પ્રલય જોય,

પૃથ્વી ગળી જાય જલ વિષે, જળને ત્યારે તેજજ ભષે.

તેજ જઈ સમાયે વાય, અનિલ આકાશ ત્યારે કે'વાય,

જ્યારે નિઃસત્વ થયું આકાશ, ત્યારે દેહનો કહાવે નાશ.

એજ પ્રમાણે બ્રહ્મવર્ણીકાર લખે છે કે—આકાશાદવાયુઃ વાયોરાગ્નિઃ અગ્નેરાયઃ અદુભ્યઃ પૃથિવી ॥ પૃથિવ્યા ઔષઘ્રયઃ ઔષધિર્મ્વોડ્ઞ, અન્નાદ્રેતસ્ રેતસઃપુરુષ ક્ષતિસ્પૃષ્ઠિઃ ॥ એટલે આકાશથી વાયુ, વાયુથી અગ્નિ, અગ્નિથી પાણી, પાણીથી પૃથ્વી, પૃથ્વીથી અન્ન, અન્નથી વીર્ય, અને વીર્યથી, સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે આકાશ સર્વવ્યાપક છે છતાં તેનો રંગ ભુરો છે. તે આકાશમાં પરમાણુ ઘટ થાય છે એટલે લીલા રંગનો વાયુ પેદા થાય છે. તે વાયુના પરમાણુઓ અમુક પ્રમાણમાં ઘટ થાય એટલે સારા રંગવાળો અગ્નિ પ્રગટ થાય છે. તે અગ્નિ અમુક અંશમાં ઘટ થાય એટલે રંગ વગરનું પાણી ઉત્પન્ન થાય છે. તે પાણી ઘટ થવાથી પીળા રંગવાળી પૃથ્વી ઉત્પન્ન થાય છે. એ ઉપરથી એવું જાણવું કે પીળા પૃથ્વીનો રંગ પાણીના રંગને ખાય છે. પાણીનો રંગ અગ્નિના સારા રંગને ખાય છે. અગ્નિનો સારો રંગ વાયુના લીલા રંગને ખાય છે. વાયુનો લીલો રંગ આકાશના ભુરા રંગમાં સમાય છે. એટલે જો આકાશનો ભુરો રંગ વધ્યો હોય તો તેમાં વાયુનો લીલો રંગ ઉમેરવો. જો અગ્નિનો સારો રંગ વધ્યો હોય તો પાણીનો પાણી જેવો રંગ ઉમેરવો અને જો પાણીનો રંગ વધ્યો હોય તો પૃથ્વીનો પીળા રંગ ઉમેરવો એટલે સર્વે રંગ સમાન

ચક્રને મનુષ્ય શરીરના સર્વે રોગ દૂર કરશે. પૃથ્વી આદિ પાંચે ભૂતોના રંગોમાં જે ચાર વધ્યા હોય તો સર્વને આકાશમાં લીન થવું પડે છે, તેથી આકાશનો ભુરો રંગ સર્વથી પ્રબળ સત્તા ધરાવે છે. જેમ સતો રંગ ચામડીમાં પ્રવેશ કરે તો ફોફા, વિસ્ફોટક ઉત્પન્ન કરે છે તેને લીલો રંગ વધારી આપવાથી સતતાના વિકારને દબાવે છે, પણ સતો માંસમાં વધારે થવાથી મેદોરોગ તથા સ્ત્રીપદને ઉત્પન્ન કરે છે. તેને દબાવવા ખાસ પીળાની જરૂર પડે છે. વાયુનો રંગ વધી પડ્યો હોય તો સતો રંગની ખાસ જરૂર છે. પરંતુ ગમે તે રંગનો રોગ વધ્યો હોય તેને ભુરો રંગ દબાવી શકે, અર્થાત્ જેમ આ જગતને અંતે સર્વે જગત આકાશ તત્વમાં લીન થવાનું છે, તેમ સર્વે રંગો આકાશના ભુરો રંગમાં લીન થઈ જાય છે.

આખી દુનિયામાં વૈદકશાસ્ત્ર સંવાત્તમ અને સર્વમાન્ય ગણાયેલું છે. વૈદક વિદ્યાની ઊંચામાં ઊંચી કેળવણી લીધી હોય, કે પછી માત્ર એકજ વનસ્પતિ જાણી એકજ રોગને જરાજર સાફ કરી શકતો હોય, તોપણ પ્રજામાં તેની પ્રશંસા થાય છે. આખી દુનિયામાં હાલમાં ત્રણ પ્રકારના વૈદકશાસ્ત્રો પ્રખ્યાતી પામેલા છે. પ્રથમ આયુર્વેદ એટલે આર્યવૈદક કે જેના આધારે સમસ્ત ભૂમંડળનાં વૈદક રચાયાં છે. તે પછી યુનાની વૈદક આવે છે; અને છેલ્લે હાલમાં ચાલતું સુધરેલું વૈદક, જેની આખી દુનિયામાં પ્રશંસા થઈ રહેલી છે. છતાં તેઓ તેને અપૂર્ણ માની નથી શોધ-ખોળ કરી જાય છે.

આર્યવૈદકમાં વાયુ, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષ પૈકી જે દોષ વધ્યો હોય તેનું નિદાન શોધી કઢાડી તેને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, તથા તે દોષ અત્યંત વધી ગયો હોય તો તેને કઢાડી નાખવાને પણ સાહિત્ય જતાવેલાં છે. એટલે વૈદના પાંચે કર્મ કરવા માટે ચરક, સુશ્રુત અને વાગ્ભટ્ટાદિ ગ્રંથોએ સંપૂર્ણ વિવેચન કરેલું છે. યુનાની દુક્રીમોએ વાયુ, પિત્ત, કફ અને શોથ એવા ચાર દોષનું વર્ણન કર્યું છે. અને તેમાંથી જે વધ્યો હોય તેને દબાવવા પ્રયત્ન કરેલો છે. તે પણ ઘણા રોગોને ફતેહમાંદીથી સારા કરી શકે છે. હવે છેલ્લું પશ્ચિમનું વૈદક જેના એલોપથી, હોમીઓપથી વગેરે ઘણા પ્રકાર છે. પરંતુ નિદાનશાસ્ત્રને અભાવે રોગનાં કારણો નહિ શોધતાં રોગના કાર્યની ચિકિત્સા તેઓને કરવી પડે છે. જેમ એક દરદીને સન્નિપાત થયો હોય તો આર્યવૈદ તેને શાસ્ત્ર પ્રમાણે લંઘન કરાવી સન્નિપાતની જાત પારખી એકજ ઔષધ આપી તેને સાફ કરે છે. યુનાની દુક્રીમો તેને શોધનો વધારો ગણી માત્ર ખાવાની દવાથી સાફ કરે છે; પરંતુ પશ્ચિમની વિદ્યાના વિદ્વાનો રોગનાં કારણ નહિ શોધતાં તેના કાર્ય એટલે ઉપદ્રવનો ધલાજ કરે છે એટલે દરદીના માથા ઉપર ખરફ મુકાવે છે, પગને રાઇના પાણીમાં ઝોળાવે છે, છાતી ઉપર શેક કરાવે છે, ફેફસા કે તલ્લી ઉપર પલાસ્ટર મારે છે વગેરે જ્યાં જ્યાં ઉપદ્રવ હોય ત્યાં ત્યાં તેઓને દવા લગાડવી કે ચોપડવી પડે છે. પરંતુ રોગનું પૂર્વ રૂપ, સંપ્રાપ્ત લક્ષણ, નિદાન અને ઉપસય જાણી ચિકિત્સા કરી શકતા નથી. તેમ આ રંગ રસાયન વિદ્યાનો એવો સિદ્ધાન્ત છે કે શરીરની રચનામાં જે પ્રકૃતિ મળેલી છે તે જૂદા જૂદા રંગવાળી છે અને જૂદા જૂદા રંગના વધવાથી અથવા ઘટવાથી રોગ થાય છે. માટે જે રંગ ઘટ્યો હોય તેને ઉમેરી આપવો એટલે માણસ તન્દુરસ્ત થાય છે અને સર્વે રંગો સમાનપણે વર્તવા લાગે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

જે રંગનું પાણી કરવું હોય, તે રંગના શીશાને ધોઈ તેની અંદર કે બહાર ખીલકુલ ગંધ કે મેલ રહે નહિ એવા સાફ કરી તેમાં દૂધ, તળાવ, નદી અથવા ટાંકાનું ચોખ્ખું પાણી

ગાળીને ભરવું. જે શીશામાં પાણી ભરવું તે શીશાના મુખ સૂધી ભરવું નહિ, પણ ન્યાંથી શીશાનું મુખ બનાવતાં ધુમટ વાળવામાં આવેલો હોય છે તે ધુમટના સાંધા સૂધી ભરવું. પછી તે શીશાને કાચનો છુચ મારવો. જે કાચનો નહિ મળે તો લાકડાનો મજજુત છુચ મારવો. પછી તે બાટલી દિવસના અગીયાર વાગેથી તે ત્રણ વાગતાં સૂધી તડકામાં મૂકતી વખતે શીશાની નીચે લાકડાનું પાટીયું મૂકવું, અને ન્યારે શીશામાંનું પાણી તાપથી તપી તેની વરાળથી શીશાના બાલી ભાગ ઉપર પાણીનાં મોતિયાં બંધાય એટલે પાણી તૈયાર થયું છે એમ સમજવું. મતલબ કે જે ઉતાવળ હોય તો મોતિયાં બંધાય કે શીશી ઉઠાવી લેવી; નહિ તો બરાબર ચાર કલાક રહેવા દેવી એટલે ઘણું સરસ ગુણુવાળું પાણી તૈયાર થશે. ઉપર પ્રમાણે અધુરી બાટલી નહિ મૂકે તો સૂર્યનાં કિરણ બરાબર ગ્રહણ થઈ શકશે નહિ, અને બાટલી ભરેલી હશે ને છુચ મજજુત હશે તો તાપથી તપેલાં પાણીની વરાળથી બાટલી ફાટી જશે. બાટલી નીચે પાટીયું નહીં મૂકીએ તો કિરણનો ઘણો ભાગ જમીનમાં ઉતરી જશે અથવા જમીન ઘણી તપેલી હશે તથા ઉપરથી તાપ સખત હશે તો વચમાંના ઠંડા પાણીને જે તરફની ગરમી લાગવાથી પાણી તાકાદે ગરમ થઈ મોતિયાં બંધાશે પણ ગુણુ બરાબર કરશે નહિ. પણ વખતે જે તરફની ગરમીના દબાણથી બાટલી તળીયામાંથી ફાટી જશે. જે છુચ નહિ મારીએ અને બાટલી ખુફી મૂકીએ તો કિરણો બાટલીમાં પ્રવેશી તીવ્રછી ગતિમાં આવી પાછાં ખેંચાઈ જશે. પણ લાકડાનો છુચ હશે તો તેમ થશે નહિ. પરંતુ કાચનો છુચ હશે તો કિરણ વધારે ગ્રહણ કરશે. એટલે લાકડાના છુચ કરતાં કાચના છુચ વાળું પાણી વધારે અચ્ચર કરે છે. જે સવારથી બાટલી મૂકી ચાર કલાક રાખી અગીયાર વાગે લાઘ લઘએ તો સૂર્યનાં કિરણો આડાં પડવાથી તે પાણી કામ કરશે નહિ. તેમ સાંજનાં પણ આડાં કિરણ હોવાથી તે પાણી વધારે ગુણુવાળું થશે નહિ. જે દિવસ અસ્ત થયા પછી બાટલી બહાર રહી ગઈ તો તે પાણી. કહાડી નાખી બીજે દિવસે બીજું પાણી બનાવવું. ત્રણ વાગ્યા પછી બાટલીને જિદાવી લેઈ ઠંડી પડવા દેવી. ન્યાં સૂધી બાટલીનું પાણી ગરમ હોય ત્યાં સૂધી વાપરવાથી કંઈ ફાયદો થતો નથી. પરંતુ કોઈ કોઈ વાર ઘણું નુકસાન થતું જણાયું છે. ન્યારે બાટલીઓ તડકે મૂકવી ત્યારે જૂદા જૂદા રંગની બાટલીઓ એકઠી મૂકવામાં આવશે તો એક બીજાનાં કિરણો એક બીજામાં પ્રવેશ થવાથી ગુણુમાં મોટો ફેરફાર થઈ જશે. માટે દરેક રંગીન બાટલીને તે તે રંગના જથ્થામાં ગોઠવવી. કોઈ પણ રંગની બાટલીમાં પાણી તૈયાર કરેલું હોય અને જે તે ધોળા બાટલીમાં રાખ્યું હોય અને તેને દીવો નહિ બતાવ્યો હોય તો એક દિવસ સુધી તેની અસર બદલાઈ જતી નથી પરંતુ જે બાટલીમાં પાણી તૈયાર કર્યું હોય, અને તેજ રંગની બાટલીમાં રાખ્યું હોય તો ગમે એટલા દિવસ રાખવાથી તેના ગુણુમાં ફેરફાર થતો નથી. ન્યારે બાટલીમાંનું પાણી તૈયાર થયું હોય ત્યારે એટલું ખૂબ યાદ રાખવું કે ન્યાં તે મૂકવાનું ઠેકાણું હોય ત્યાં બીજા રંગની બાટલીઓ મૂકવી નહિ, પણ એક કબાટના નીચે ઉપરના ખાનામાં જૂદા જૂદા રંગની બાટલીઓ મૂકવાથી હરકત નથી. એમ નહિ કરે તો ભુરો અને પીળો સાથે મળવાથી જેમ હળધર અને ગળા મળા લીલો રંગ થાય છે, તેમ પાણીના રંગના ગુણુમાં ફેરફાર થઈ જશે, જેથી ધારેલું કામ થશે નહિ. વધુમાં વધુ એક બાટલી ત્રણવાર તાપમાં મૂકાઈ કે તેને ફરીથી તાપમાં મૂકતાં પહેલાં પાણીથી સાફ કરવી, અને તૈયાર થયેલી શીશીને કપડાથી લુછી સાફ કરવી. તે ઉપર ધૂળ કે પાણીના ડાઘા પડવા દેવા નહિ. જે દરરોજ ઉપરથી સાફ નહિ થાય તો ધૂળના પરમાણુમાંથી કિરણ પ્રવેશ થતાં ધૂળના રંગ જેવા પાણીમાં ગુણુ ઉત્પન્ન કરશે, અને પાણી ભરી તડકે મૂકવાથી

પાણી ગરમ થાય છે અને તેને ઠંડું પાડી વાપરવામાં આવે છે; તેથી પાણીમાં રહેલા ખીજ પદાર્થોના કારણે પડ બંધાય છે. જો એ પડને સાફ કરવામાં નહિ આવે તો બાટલીના અસલ રંગ જોતું પાણી ન બનતાં કારણ પડના રંગ જેવા ગુણવાળું પાણી બનશે, જેથી ધારેલું પરિણામ લાવી શકાશે નહિ. માટે બહારથી તથા અંદરથી બાટલીને સાફ રાખવા તરફ વધારે ધ્યાન આપવું જોઈએ. સૂર્ય અસ્ત થયા પછી રાતના બાટલી બહાર રહી જાય તો સૂર્યની ગેર-હાજરીમાં કેટલાંક કિરણોને અંધાર ખાઈ જાય, તથા આકાશના ખીજ ગ્રહો કે જેને પૃથ્વી સાથે ખાસ સંબંધ છે અને પોતે પોતાનો અમુક રંગ રાખે છે તેનાં કિરણોનો ભેગ થાય. તેમ જો રાત્રિ ચંદ્રનાળા હોય તો ચંદ્રના રજપ કિરણ ભગવાથી તે પાણીનો ગુણ બદલાઈને તે પાણી ભારે (જડ) થઈ જાય. માટે રાત્રિનું બહાર રહેલું પાણી નકામું ગણેલું છે. મતલબ કે બરાબર શીશી સાફ કરેલી હોય, તેના સીધા ભાગ જેટલી ભરેલી હોય, પાટીયા ઉપર મૂકેલી હોય, હુથ સારો મારેલો હોય, ખીજ રંગની શીશીથી ભૂટી રાખેલી હોય, મોતીયા વળતા સુધી અથવા ચાર કલાક તાપમાં રાખેલી હોય, ત્રણ વાગ્યા પછી ઉઠાવી લીધી હોય, ઉઠાવ્યા પછી તેને જૂદે જૂદે ઠેકાણે મૂકેલી હોય, તેને દીવાનો કે ચંદ્રનો પ્રકાશ નહિ લાગવા દીધો હોય, અને માણસના શરીરમાં કયો રંગ વધ્યો છે અથવા કયો રંગ ઘટ્યો છે તેનો વિચાર કરીને ઓપધ તરીકે પીવામાં કે ચોપડવામાં આવે તો કાંઈ પણ દેશની કેઈ પણ જાતની ચિકિત્સાથી જે રોગો મટતા નથી તેને આ રંગ રસાયન વિદ્યાથી સારા કરી શકાય છે.

કાંઈ એવી શંકા કરે કે, સૂર્યનો તાપ નહિ હોય અથવા વરસાદના દિવસમાં જ્યારે વાદળો થયાં હોય ત્યારે પાણી શી રીતે તૈયાર કરવું? તેના ઉત્તરમાં જણાવવાનું કે જ્યારે તાપની ખરેખરી મોસમ ચાલતી હોય એટલે ચેત્ર કે જેઠ માસમાં તમામ જુદા જુદા રંગની બાટલીઓ ભરી અને તે બાટલીઓ સ્વચ્છ કરી તેમાં વરાગડું મીઠું અથવા અજકતી પાસાદાર ખાંડ અથવા સાકરને ખાંડી તેની મગની દાળ જેટલી મોટી કાંકરીઓ બનાવી શીશીઓ પાણીની પેઠે ભરવી અને પાણીની રીતેજ તેને તડકાના તાપમાં મૂકવી; પરંતુ યાદ રાખવું કે પાણી માત્ર ચાર કલાકમાં તૈયાર થાય છે ત્યારે આ ખાર, ખાંડ કે સાકરની ભુકી એક માસે તૈયાર થાય છે. એવી રીતે તૈયાર કરેલી બાટલીઓ રાખી મુકવી. પછી જ્યારે સૂર્યનો તાપ ન મળતો હોય અને પાણીની જરૂર હોય ત્યારે એક બાટલી એટલે એક રતલ પાણીમાં બે આની ભાર અથવા ચાર વાલ તૈયાર કરેલી ભૂટી નાખવી. એટલે સૂર્યના તાપથી બનેલા પાણી જેવા ગુણવાળું પાણી તૈયાર થશે. બીજી રીત એવી છે કે એક કાનસ લેવું કે જેની ત્રણ બાજુ બંધ હોય અને એક બાજુએ કાચ બેસાડવાની બોલણ હોય અને કાચ બેસાડેલી બોલણની સામી બાજુએ અંદરથી કાચનો ચંદો અથવા બીજોરી આપતો બેસાડેલો હોય. હવે કાચ બેસાડવાની બોલણમાં જે જાતનું પાણી જોઈતું હોય તે જાતનો કાચ ગોઠવવો અને તેજ જાતના રંગની બાટલી પાણીથી ભરી તે દીવા સામે ગોઠવવી. પણ એટલું યાદ રાખવું કે બે દીવામાં તકના તેજ કે સરસીયા તેજ સિવાય બીજું તેજ પુરવું નહિ. એ પ્રમાણે દીવા સામે રાત્રિના સમયમાં ખીજ દીવાનું કે ચંદ્રનું અજવાળું નહિ આવે એને ઠેકાણે આઠ કલાક સુધી રાખવાથી સૂર્યના તાપથી બનેલા પાણી જેવા ગુણવાળું પાણી તૈયાર થાય છે. પૈથે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, સર્વથી ઉત્તમોત્તમ ક્રિયા તો સૂર્યના તાપનીજ છે. ખાંડ સાકર તૈયાર કરી તેથી પાણી બનાવવાની ક્રિયા મધ્યમ છે, અને દીવાથી પાણી તૈયાર કરવાની તેથી ઊતરતી છે. પણ ગરમીની મોસમનું બનાવેલું સાહિત્ય ઘટી જાય અથવા નહિ હોય તો ના છુટકે અને અગત્યને વખતેજ દીવાથી પાણી તૈયાર કરવું અને વાપરવું.

રંગ વિદ્યાના અભ્યાસી વૈદે એક ગોળ અથવા ચોરસ ફાનસ પોતાની પાસે રાખવું જેની ત્રણે બાજુ બંધ હોય, સામે એટલે પાછળની બાજુએ ચંદો અથવા કાચ બેસાડેલો હોય, આગલા મુખ ઉપર ગોળાકાર પેટામાંથી ઉપસેલો કાચ (જેવો રેલવેના અથવા ચોર ફાનસમાં આવે છે તેવો) બેસાડી તેની માંહેથી બાજુએ ગોળ અથવા ચોરસ ખોલણ રાખવી. તે ખોલણમાં ધારેલા રંગનો કાચ મૂકી તે ફાનસમાં દીવો સળગાવી જ્યાં જ્યાં દીવાની રોશની મૂકવાનું કહેવામાં આવશે, ત્યાં ત્યાં એવા ફાનસમાં દીવાની રોશની મૂકવાથી ઘણું દરદો સારાં કરી શકાય છે, તેનું વર્ણન આગળ કરીશ; પણ એવા ફાનસમાં તરવું મીઠું તેજ અથવા સરસીયું તેજ પૂરવું. એ સિવાય ગ્રાસલેટ વગેરે તેલથી ઉલટું પરિણામ આવે છે. રોશની મૂકવાનાં ફાનસમાં ગોળ, પેટાં ઉપસેલો કાચ મૂકવાનું કારણ એવું છે કે, સાધારણ ફાનસના ચોરસ કાચના ફાનસમાં દીવો મૂક્યો હોય તો તેનો પ્રકાશ દસ વાર કરતાં વધારે દૂર પ્રકાશ સારી રીતે જતો નથી, પણ ગોળ પેટાં ઉપસેલો કાચ એકસો વાર કરતાં પણ વધારે લાંબો પ્રકાશ પહોંચાડી શકે છે. તેથી સિદ્ધ થાય છે કે ગોળ પેટાંનો ઉપસેલો કાચ ફિરણને લઈ ઘણી ઝડપથી અને ઘણાં જગ્યામાં ફેંકે છે, જેથી રોગી ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય છે. જે ફાનસમાં ગોળ કાચ બેસાડેલો હોય તે ગોળની પાછળ ખોલણ રાખેલી હોય તેમાં બેસાડી શકાય અને પાછા કહાડી શકાય એવા તમામ રંગના કાચના કડકાં વૈદ્યોએ પાસે રાખવા જેથી જ્યારે જણાય સારે તે કાચ તુરત વાપરવા કામ આવે.

બાટલીમાં પાણી ભરી તડકે મૂકવાથી ઘણી વખત બાટલીઓ વજનમાં હલકી થાય છે અને જરા ઠોકર સહન કરી શકતી નથી. તેમ ઘણી વખત રંગમાં પણ ફેરફાર થાય છે. સુનેરી રંગની બાટલી ઘણી મુદતે રાત્રી થઈ જાય છે. અને લીલા રંગની બાટલી ધોરાશ ઊંડી આછો લીલો અથવા કાળાશ પડતો રંગ બદલે છે. ફાનસમાં મૂકેલો રંગીન કાચ ઘણી વારે અથવા લાંબા દિવસે તાપથી તપી હલકો થાય છે, રંગ બદલે છે, અથવા ફાટી જાય છે. પાણી તૈયાર કરવાની બાટલીને સાક્ર અને સ્વદ્વજ રાખવાને જેમ ઉપર લખવામાં આવ્યું છે તેમ રોશની મૂકવાની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે ફાનસને અંદરથી, ઉપરથી અને બહારથી દરરોજ સાક્ર રાખવું. દીવાની સામે મૂકવાના કાચને દરરોજ અજવાળવો એટલે કે ફાનસના કાચને દીવાલ મેંશ કે મેલ ચોટવા દેવાં નહિ. દરદીના ઉપર દીવાનો પ્રકાશ મૂકવાની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યાં તે દરદીને એકાંત ઓરડીમાં સુવાડવો, ઓરડીનાં બારીબારણાં એવી રીતે બંધ રાખવાં કે ધરન બીજા ખુલ્લા દીવાનો પ્રકાશ તે ઓરડીમાં આવી શકે નહિ, તેમ ચંદ્રનો પ્રકાશ પણ આવે શકે નહિ. એ ક્રિયા દિવસે કાંઈ પણ વખતે કરવી નહિ. દિવસે કરવાથી અથવા બીજા દીવાનો કે ચંદ્રનો પ્રકાશ લાગવાથી કારણે કાંઈ થતું નથી એટલુંજ નહિ, પરંતુ વખતે ઉલટી અસર થતી જેવામાં આવેલ છે.

દરદી અને દરદના પ્રમાણમાં, કાચ મોટા નાના રાખવા જેથી રોગી ભાગ ઉપર અજવાળાનો પ્રકાશ બરાબર પડે. દીવાનો પ્રકાશ એવી રીતે ગોઠવવો કે પ્રકાશનું મધ્ય બિંદુ ઉપર આવી રહે. જે પ્રકાશ આપતાં રોશની માટે ગ્રાસલેટનો દીવો મૂકવામાં આવશે. તો દરદીને એવી વિક્રિયા થશે કે તે દરદી તમામ વસ્તુને ઉંચી તાડ જેવી દેખશે, અને પોતાની હમેશની વસ્તુઓ લાંબી અને ઉંચી જેવાથી તે ડરશે અને વખતે ગાંડા જેવો થઈ જશે. જે રંગીન પ્રકાશ અપાતો હોય તે દરમ્યાન બીજો દીવો ધોળા પ્રકાશનો આવી જાય તો દરદીને એવી વિક્રિયા થશે કે તે દરદી ચાલી શકશે નહિ પણ પૂડી જશે. એટલી વાત ખૂબ યાદ રાખવાની છે કે સ્ત્રીની યોનિ અથવા પુરુષની ઇંદ્રી ઉપર ચાંદી પડી હોય અને પડે વહેતું હોય, દરદ પાછે

હોય અને તેના ઉપર રોશની મૂકવી હોય તો કુદરતી છિદ્રમાં કોઇ પદાર્થની બત્તી કરીને મૂકવી. જો બત્તી નહિ મૂકવામાં આવે તો ઘણીવાર કુદરતી છિદ્ર બંધ થઇ જાય છે.

પાણીની ક્રિયામાં ટાંકાનું પાણી સાફ છે, ખાર વીનાનું છે, અને ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી નકામું છે. કારણ કે તેમાંથી જીવન તત્વ નીકળી ગયું છે. પાણીને માટે જમ્મે તે રંગની ખાંડ, સાકર કે મીઠું બનાવ્યું હોય અને કોઇ માણસ જૂલથી સાધારણ ખાંડ બણી ખાઇ જાય ત્યાં ફાટી મારે તો તેને મરવા જેટલા ઉપદ્રવો થાય છે, અને વખતે મરી જવાનો પણ સંભવ છે. માટે એ તૈયાર કરેલી ખાંડ સાકરને બહુ સાવચેતીથી વાપરવી અથવા સર્વથી અલગ રાખવી કે કોઈના ખાધામાં આવે નહિ. જો કે ભુરું પાણી તમામ રોગમાં આપી શકાય છે, પરંતુ ગળામાં ચાંદી હોય અથવા મુખ આવ્યું હોય ને ભુરા પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પ્રથમ તે ચાંદીને ફાટીને પહોળી બનાવે છે અને પાછળથી રૂઝવે છે, પણ પ્રથમ તો દરદી એવુંજ જાણે કે માફ દરદ વધી ગયું અને અજાણ વૈદ પણ ગભરાશે કે આ કામ ઉલટું થઇ ગયું. પણ જો ધીરજ રાખશે તો સાફ થશે. છતાં કહેવાનું એટલું કે, ગળાની ચાંદી માટે લીલું પાણી વાપરવું એટલે તુરત આશમ માલમ પડશે. એ રંગ રસાયન વિદ્યામાં જેમ જેમ ઉઝા ઉતરતા જઈએ તેમ તેમ વધુ ક્ષયદા જણાતા જાય છે. માત્ર વૈદની ધ્યાનમાં નહિ ઉતરે અને દરદીના શરીરમાં કયો રંગ ઘટ્યો છે અથવા કયો રંગ વધ્યો છે એ નહિ સમજાય, અને કયું પાણી માફક આવશે તે કલ્પના કરતાં જૂલ પડે તોજ પાછા હલકું પડે. બાકી ઔષધ અને મલમ પટ્ટાથી, લેપ અને બાફથી, પીચકારી અને પ્લાસ્ટરથી, બ્લીસ્ટર અને પોટીસથી, જે જે દરદો સારાં કરતાં ઘણી મુશ્કેલી, દુઃખ અને ખર્ચનો ભાર ઉઠાવવો પડે, તેવો ભાર આ રંગ રસાયન વિદ્યાથી ઉઠાવવો પડતો નથી.

ભુરો, એટલે જુલુ રંગ તેમાં આછો ભુરો, થોડો ઘેરો, વધારે ઘેરો એટલે ગળી જેવો, કાળાશ પડતો, તેથી વધારે ઘેરો એટલે લાલાશ પડતો અને છેલ્લે જાંબુડા રંગનો ભેદ છે. એ ભુરો રંગ જેમ આછો તેમ ઠંડો છે, અને જેમ જેમ ઘેરો થતો જાય તેમ તેમ વધારે ગરમી આપનાર થતો જાય છે. એ ભુરા રંગની બાટલીનું પાણી પોતાં મુકવામાં, પોટો બાંધવામાં અને પીવામાં આવે છે. લીલા રંગની બાટલીનું પાણી પીવામાં, ચોપડવામાં અને ગાદી પથાળીને મૂકવાના કામમાં આવે છે. પીળા રંગની બાટલીમાંથી આછો પીળો, લીળોછ રંગનો પીળો અને સોનેરી પીળો એવા ભેદ થાય છે, અને તે માત્ર પીવામાંજ વપરાય છે. રાત્રી રંગની બાટલીનું પાણી વૈદની હિરણ્ય ગર્ભની માત્રાનું કામ કરે છે. અને ડકટરી વિદ્યાના આયોગાદિન વગેરે કરતાં વધારે કામ કરે છે. પરંતુ તે ચોપડવામાંજ વપરાય છે. જો જૂલથી પીવામાં આવે તો ભયંકર ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, તથા આંખમાં મૂકવામાં આવે તો માણસને આંધળો બનાવે છે. બીલોરી સફેદ રંગ માત્ર પીવામાં આવે છે અને તેમાં રહેલા સાતે રંગના મિશ્ર ફિરણથી શરીરના સાતે ધાતુને પોષણ મળે છે.

હવે કયા કયા રંગો ઘટવાથી ક્યા ક્યા રોગો થાય છે? અને તેમાં કયા કયા રંગો ઉમેરવાથી તે તે રોગો મટે છે? તે બાબત ઉપર આવવાની ખાસ જરૂર છે. માંજુસના શરીરમાંથી આછો ભુરો રંગ ઘટ્યો હોય અને સતો વધ્યો હોય તો તાવ, અતિસાર, મરડો, થાય છે. જો ઘેરો ગળી રંગનો ભુરો થઈ લાલ વધ્યો હોય તો સાંધાનું દુખનું, પ્રમેહ, ટાંકી, છાતીમાં અંતર દાઝ બળવી, ખાટી તીખી લિલ્લી, બેલ્લીનું ઝલાઈ જવું, શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં રસ ઉતરવો, નજલો ઊતરવો, વાજ ખરી જવા અને આંખના રોગો થાય છે. જો ઘેરો રતાશ પડતો

રંગ ઘટ્ટી જમ રાતો અથવા આછો બહુ વધી ગયો હોય તો ખાંસી, સળેખમ, રસ લેખ, શ્વાસ વગેરે જાતીના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. જો પીળો રંગ ઘટ્યો હોય તો અને આછો બહુ વધ્યો હોય તો મેદો રોગ, ગુદમ, પેટમાં ચૂંક, પાશાની શળ, પેદાંતી શળ, યોનિ શળ, પેટમાં કૃમિ, જંતુવિકાર, કલેબાં, તહી ફેફસાં અને બંધકોશનાં દરદો તથા સોજનાં દરદો પેદા થાય છે. જો લીલો રંગ ઘટ્યો હોય અને લાલ વધી પડ્યો હોય તો ખસનાં ચાંદાં, દરાજ, ખુજલી, ખર-જરું, ગાંક, પાદાં વિગેરે પાકતાં, ઝરતાં, ખજવાળતાં, વહેતાં, ફૂટતાં અને ગંધાતાં દરદો થાય છે. શરીરમાંથી ઘોળા રંગનો નાશ થાય તો સાતે ધાતુના લેપ, અશક્તિ અને દુર્બળતા આવે છે. મતલબ કે જુરો રંગ વધવાથી વાયુનાં દરદો પેદા થાય છે; રાતો રંગ વધવાથી માણસ પુલી જઈ ગરમીનાં દરદો થાય છે. રાતો પીળો એટલે સોનેરી વધવાથી ગુદાના રોગો પેદા થાય છે અને લીલો રંગ વધવાથી માણસને કળતર, પુટ શરીરમાં દુખાવો થાય છે. તેવી રીતે જુરો રંગ ઉમેરવાથી ચારે રંગના વિકારને દબાવે છે; રાતો ઉમેરવાથી જુરોને દબાવે છે; લીલો ઉમેરવાથી રાતાની અસરને નાબુદ કરે છે. પીળો ઉમેરવાથી રાતો તથા જુરો મળીને જે રોગ થયા હોય તેને મટાડે છે. માટે વૈદ્યોએ તત્ત્વ જ્ઞાનથી તત્ત્વનો વિચાર કરી કયા તત્ત્વના ઘટવાથી કયો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેને દબાવવા કયું તત્ત્વ શક્તિ ધરાવે છે તેનો ખારીક વિચાર કરવાનો છે. જેમ જેમ તત્ત્વ જ્ઞાનનો વિચાર વધારે થતો જશે, તેમ તેમ કયો રંગ ઘટ્યો છે ? અને કયો વધ્યો છે ? કયો ઉમેરવાની ખાસ જરૂર છે ? તેનો ખુલાસો આપોઆપ થતો જશે.

આ જગતમાં શાસ્ત્ર અને કળા જો કે સગા ભાઈ છે, તોપણ બેઉનાં કાર્યમાં ધણોજ તફાવત છે. શાસ્ત્ર ભણેલા માત્ર ભણેલા ગણાય છે, પણ કળાવાન માણસો અનુભવી અને વિદ્વાન ગણાય છે. તેથી શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરી, તત્ત્વ જ્ઞાન પામી, મનને સ્થિર રાખી, તત્ત્વ વિચારમાં તત્પર રહેવાની ખાસ લલામણ છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

આ પ્રકરણમાં આર્યશાસ્ત્રના ક્રમ પ્રમાણે રોગોના અનુક્રમે ઉપાય લખી તે સાથેજ રંગ રસાયનનું જનાવેણું પાણી કેટલું આપવું અથવા કેવી રીતે આપવું તેનો ખુલાસો કરી તે પ્રમાણે લખવા ધાર્યું છે.

તાવ.

મનુષ્ય શરીરમાં સર્વ રોગની ઉત્પત્તિ પ્રથમ તાવથીજ થાય છે, અને સર્વ રોગોમાં તાવ એ મુખ્ય ગણાય છે. ટોઈપણ જાતનો રોગ થતાં પ્રથમ તાવ આવે છે. પછી કેટલાક રોગમાં તે તાવ ખીજા રોગનું પૂર્વ રૂપ થઈ પોતે દબાઈ જઈ ખીજા રોગને ઉત્પન્ન કરી તેનેજ પ્રત્યક્ષમાં લાવી મૂકે છે, અને કેટલાક રોગમાં તેનું પૂર્વ રૂપ અને સંપ્રાપ્તિ રૂપ બની તે રોગની સાથેજ રહે છે, માટે તાવની જાતીને ઝોળખવી. ઝોળખ્યા પછી એવી રીતે ચિકિત્સા કરવી કે દરદી ખીજા રોગોનો ભોગ થઈ પડે નહિ. એટલા માટે આપણા શાસ્ત્રમાં તાવનો ધણો ખારિક વિચાર કરવામાં આવ્યો છે અને જૂદા જૂદા લક્ષણવાળા અને નિદાન પૂર્વે રૂપવાળા તાવનાં જૂદાં જૂદાં નામો આપી તેનાં જૂદાં ઔષધો બતાવ્યાં છે, પણ તે પ્રમાણે વિવેચન કરીએ તો આ પુસ્તકનું કંઈ વધી જાય. અને માત્ર શીશીના કિરણવાળા પાણીથી સાફ કરવાનું તેથી ઘણા ભેદ પાડી લંબાણ ગુચ્ચણ કરવી નિર્ધક છે; એમ જાણી તાવ અને તેના વાયુ, પિત્ત, કફ એ ત્રણ ભેદ અને

તેની સાથેના ઉપદ્રવો બતાવી તે તે ઉપદ્રવવાળો તાવ હોય તો તેનું આપધ દેવી રીતે કરવું તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

જે તાવ વાયુનો હોય તો પેટમાં દુખે અથવા પેટ ચડે; જે પિત્તનો હોય તો ઉલટી, ઝાડો અને પ્રસાપ (લવારો) થાય; જે કફનો હોય તો ભૂખ લાગે નહિ અને પેટ ભારી થાય.

હવે આ રંગ રસાયન વિદ્યાના નિયમ પ્રમાણે માણસના શરીરમાં રાતો રંગ વધે છે ત્યારે તાવ આવે છે. પણ ખરું જોતાં માણસના શરીરમાં અગ્નિ તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વનો વધારો થાય ત્યારે તાવ આવે છે. જલ તત્ત્વનો રંગ અગ્નિ તત્ત્વમાં મળી જાય છે. તેના વધતાં ઓછા મિશ્રણને લીધે તાવની જૂદી જૂદી ત્રણ જાતો દર્શાવેલી છે. અને પછી જેમ જેમ ખીન્ન તત્ત્વોના રંગોનું વધારે મિશ્રણ થતું જાય, અથવા થયું હોય, તેમ તેમ ખીન્ન ઉપદ્રવો જણાતા જાય છે, અને હાથમાં આવે છે તેમ દરેક તાવ આવ્યા કે જલુ વોટર પાવાનો ક્રમ ચાલુ છે, તે પ્રમાણે ક્રમ ચાલુ રહેવાથી તાવ જતો નથી એટલે આ રંગ રસાયન વિદ્યા તરફ અભાવ થતો જાય છે. માટે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે કે તાવમાં કયું તત્ત્વ વધ્યું છે, તે કેટલું વધ્યું છે, તેની સાથે કેટલા ઉપદ્રવો થયા છે અને કેટલા થવાતા છે તેનો બારિક વિચાર કરી ચયેલાને દબાવવા અને થવાના હોય તેને યથા દેવા નહિ એવી રીતે ચિકિત્સા કરવાથી આ રંગ રસાયન વિદ્યાનું ખરું સ્વરૂપ જણાઈ આવશે.

જૂદા જૂદા તાવના ઉપદ્રવો જૂદા જૂદા છે તથાપિ અને સામાન્ય રીતે તાવમાં થતા ઉપદ્રવો જણાવું છું. ધણા ખરા તાવમાં પેટ ચડે છે, ઝાડો સાફ આવતો નથી, પેટમાં દુખે છે, ઉલટી થાય છે, પાતળા ઝાડા થાય છે, દરદી લવારો કરે છે, ફેર, ચક્કર, આવે છે, તૃપા ધણી લાગે છે, છલ સુકાઈ જાય છે, છગ કચવાઈ આવે છે, કાળજે સુધારો થાય છે, ખાંસી થાય છે, શ્વાસ આવે છે, ગળામાં કફ ખોલે છે, પેટ ભારી થાય છે, આંખમાં અગન બળે છે, માથું અત્યંત દુખે છે, હાથે પગે આગ બળે છે, પાસામાં શળ મારે છે, દરદી બેશુદ્ધ બની જાય છે, છાતીએ દાઝ બળે છે, વગેરે વગેરે ઉપદ્રવો એકી વખતે એકજ તાવમાં થતા નથી તેથી જૂદા જૂદા તાવ સાથે જૂદા જૂદા કયા ઉપદ્રવો છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

તાવનો ઉપાય.

જે તાવમાં વાયુ વધારે હોય તો પીળો રંગ વધારે વાપરવો; જે પિત્ત વધારે હોય તો આછો, ભુરો રંગ વધારે વાપરવો; જે કફ વધારે હોય તો જાંબુડો ભુરો વધારે વાપરવો; જે તાવ ઉપદ્રવ સાથે હોય તો તે તે ઉપદ્રવને દબાવે એવા રંગનાં પાણીનું મિશ્રણ કરતા જવું. જેમ તાવમાં ઝાડો સાફ નહિ આવતો હોય અને પેટમાં દુખતું હોય તો દસ તોલા આછા ભુરા રંગનું અને ત્રીસ તોલા ઘેસ પીળા રંગનું પાણી એકઠું કરી દર કલાકે અઢી તોલા પાણી આપવું. જે તાવમાં ખાંસી હોય, પાસામાં શળ મારતી હોય અને તાવ માથા ઉપર વધારે હોય તો માથા ઉપર આછા ભુરા રંગના પાણીનાં પોતાં મુકવાં, શળ ઉપર રાતું પાણી ચોપડવું અને ઝાડો સાફ લાવવા માટે એક ભાગ ભુરો ઘેસ અને ત્રણ ભાગ નારંગી મેળવીને આપવું. જે તાવમાં ઉલટી થતી હોય, ઝાડા પાતળા થતા હોય તો આછું ભુરું પાણી દર કલાકે અઢી તોલા આપવું, જે તાવ જલદી ઉતરી જાય તો ચોડું પીળું ઉમેરવું અથવા ઘેરું ભુરું વધારવું. જે તાવમાં કાળજી સુધારું હોય તો ઘેરું પીળું પાણી પાવું અને જે છાતીએ દાઝ બળતી હોય, ખાટા અને છારાના કે તીખા ઓડકાર આવતા હોય તો ઘેરું કાળા પડતું ભુરું પાણી પાવું. એથી તુરત આરામ થશે. જે તાવમાં ખાંસી અથવા શ્વાસ હોય તો ઘેરું ભુરું પાણી કે

અતિસાર.

વિરૂદ્ધ પદાર્થ ખાનાથી, ભયથી, આમથી કે શોકથી માણસને ઉપરાચાપરી પાતળા પાણી જેવા, કઠી જેવા કે છાશ જેવા ઝાડ થાય છે, અને ઘણે દિવસે તે દરદી મરી જાય છે. તેને આણું ભૂરું પાણી કલાકે કલાકે અઢી તોલા પાનાથી ઝાડા તુરત ખંધાય છે. કદાપિ કોઇને વાયુ જણાય તો થોડો ઘેરો ભુરો રંગ ઉમેરી આપવો એટલે થોડું ઘેરો ભુરો રંગનું પ્રાણી પાવું, જેથી વાયુ મટશે, ભૂખ લાગશે અને ખોરાક હજીમ થશે. ઉપદ્રવ હોય ત્યાં ઉપદ્રવના ઇલાજ કરવા.

સંઘ્રહણી.

ઘણું કરી સુવાવડી સ્ત્રીઓને સંઘ્રહણી થાય છે, તેમજ ઘણું ખાનારા, અશુભમાં ભોજન કરનારા અને નહિ પચે એવો ખોરાક ખાનારાને સંઘ્રહણીનો રોગ થાય છે, એ રોગમાં પેટમાં ગળાડીને ઝાડા થાય છે, આંતરડામાં ગડબડ થાય છે અને દરદીએ જે ખોરાક ખાધો હોય તે સઘળો ઝાડા વાટે નીકળી જાય ત્યાર પછીજ જરા મુખ જણાય છે. દરદીનું મુખ પાત્રી જાય છે. શરીર ગળી જાય છે, સોજા આવે છે અને દરદી મરણને સરણ થાય છે. એ દરદીને ગળ્યો, દૂધવાળો અને ભારે ખોરાકનો ભાગ કરાવવો, હલકો ખોરાક આપવો. શરીરને આરામ આપવો અને એક ભાગ ઘેરો ભુરો તથા એક ભાગ ઘેરો સોનેરી રંગનું પાણી દિવસમાં ત્રણથી છ વખત અઢી અઢી તોલા પીવામાં આપવું, પણ એટલું ખુબ યાદ રાખવું કે જો બે દિવસમાં તકાવત ન આવૂંમ પડે તો એકલા ઘેરો ભુરો રંગનું પાણી પીવા માટે આપવું. પીણું પાણી દુધાવો ખંધ કરે છે. તેથી સંઘ્રહણી જરૂર સારી થાય છે. એમાં પણ ઉપદ્રવ હોય ત્યાં ઉપદ્રવના ઇલાજ કરવા, અર્થાત્ શુભ પડતું પાણી વાપરવું.

મરડો (આમવાયુ).

આ રોગમાં પેટમાં-પેટમાં અમળાઇને દુખે છે. વારે વારે ઝાડે જંગલ જવું પડે છે. ત્યાં ગયા પછી ઘણી મહેનતે બે ટીપાં આમ (જળસ) પડે છે કે બે ચાર ટીપાં લોહી પડે છે. અન્ન ખવાતું નથી. મુખથી લાવતું નથી. શરીર કળતર થાય છે. જાગે ફાટે છે. શક્તિ જતી રહે છે. તેને આમવાયુ અથવા મરડો કહે છે. પ્રથમ આમને કઢાડી નાખવા માટે પીણું સોનેરી રંગનું પાણી અઢી તોલા દરેક ઝાડે આપવું અને પછી ખુલાસાથી ઝાડો ઉતરતો થાય એટલે દિવસમાં ત્રણ વાર આણું ભૂરું પાણી અઢી અઢી તોલા આપવું. અને જો લોહી ખંડવાડો થયો હોય તો આણું ભૂરું પાણી દરેક ઝાડે આપવું અથવા ત્રણથી છ વખતે આપવું.

કૃમિ રોગ.

વૈદક શાસ્ત્રમાં કૃમિની એકવીસ જાત લખેલી છે. તેમાં શરીરની અંદર આંતરડાં અને મળાશયમાં મળ ચવાધી જે કૃમિ થાય છે તે અત્યાર જાતના થાય છે. અને માણસના પસીનાથી શરીરે તથા માથામાં જી તથા લીખો થાય છે તે બે જાતની છે. વળી વાળો (નાર) નામનો કૃમિ લોહીમાં થઈ આમડીમાં જણાય છે. જે પેટમાં કરમ થયા હોય તો ત્રણ ભાગ પીણું અને એક ભાગ આણું ભૂરું પાણી મેળવી દિવસમાં ત્રણથી છ વખત અઢી અઢી તોલા પાવું. નાના બચ્ચાને એક તોલાથી વધારે પાવું નહિ. કરમવાળા દરદીને ઉપર પ્રમાણે દવા પાવી અને રાત્રે ઘેરો ભુરો રંગની રોશની માથા ઉપર ચૂકવી. એટલે સવારમાં તમામ કરમ બહાર નીકળી પડશે. એ પ્રમાણે બે ચાર દિવસમાં આરામ થઈ જશે. જે શરીર ઉપર જી પડી હોય તો રાત્રી પાણી તોલા પાંચ અને આણું ઘેરું પાણી તોલા દસ એ બેઉને મેળવીને શરીરે ચોપડવું; માથામાં

હોય તો માથે ચોપડવું એટલે તમામ જુ તથા લીજો ખરી જશે. પણ જ્યારે એ પાણી ચોપડવું હોય ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ખુલ્લું ભરું પાણી પાવું. જો ખુલ્લું ભરું નહિ પાશે અથવા નહિ પીશે તો તાપ આવશે અથવા આંખ ઉપર ગરમી આવશે. નાના બાળકને ગુદામાં કોઈ કોઈ વાર જયાંય ધ કરમ દેખાય છે. તે ગુદામાં કરડી ખાય છે; બાળક અકળાર છે; સળીથી કહાડવા જઈએ તો નીકળતા નથી. એવી અવસ્થામાં ગુદામાં આછા ભુરા રંગના પાણીની પીચકારી મારવી અથવા કપડાંની ગાદી પલાળીને મૂકવી, અને પીવાને પીળું પાણી આપવું. જોથી મરી જશે. મોટાં માણસને એક જાતના કરમ થાય છે તેનાં ગુંછાંને ગુંછાં ગુદાથી પડે છે, અને તે બહાર પડ્યા પછી લાંબા યદ જાય છે જેને જોઈને દરદી હેબત ખાઈ જાય છે. તે ગુંછાં પડ્યા પછી તે દરદીના પેટમાં એટલું દુખે છે કે સહન થતું નથી, એટલે કે ગુદાના દુખાવાથી પણ વધારે દુખે છે. તેવા વખતમાં એક ભાગ રાતું પાણી અને દશ ભાગ ઘેરું ભરું પાણી મેળવીને દર વખતે અદી તોલા દિવસમાં ત્રણથી છ વખત આપવું અને પેટ ઉપર દરરોજ બે ત્રણ વાર રાતું પાણી ચોપડવું. તે જ્યાં સુધી દરદ દુખાવો જણાય ત્યાં સુધી ચોપડવું. એટલે એ દરદ પણ મરી જશે.

હરસ (ખવાસીર).

આ રોગમાં ગુદાદારમાં મસા થાય છે, તેની ત્રણ સ્થિતિ છે. એક મસા હીતરમાં થાય છે તે બહાર નીકળતાજ નથી. બીજા હીતર થાય છે પણ ઝાડે જતી વખતે બહાર દેખાય છે અને પછી પાછા હીતર ચાલ્યા જાય છે. ત્રીજા બહારજ રહે છે; હીતર જતાજ નથી. એ ત્રણ જાત મળીને ખુની અને બાદી એવી બે જાતમાં વહેંચાયેલા છે. જો હરસમાંથી લોહી પડતું હોય તો તેને લીલું કે ભૂરું પાણી પાવું. જો લોહી નહિ પડતું હોય તો ઘેરું ભૂરું પાણી પાવું. જો મસા બહુ દુખતા હોય તો પહેલી લીલી રોચની મૂકવી, પછી ભુરી મૂકવી. જો લોહી નહિ પડતું હોય ને દુખતા હોય તો ભુરી રોચની મૂકવી. મસાનો દરદી દિશા દરાગત યદ ભુરા પાણીથી હાથ પાણી લે તોપણ મસાને ધણે દાયદો થાય એમ છે. આ દરદમાં મારો અનુભવ વધારે નથી. માટે વધારે અનુભવ મેળવવાની બીજા વૈદરાજીને લગામણ કરું છું.

અશરણ તથા અગ્નિમંદ.

અશરણ એને કહે છે કે ખાધેલું પાચન થાય નહિ. ખાધા પછી પેટ ચડે; જારોડા ઓડકાર આવે. તીખી, ખાટી, ઉલટી થાય અને પેટમાં દુખાવો થયા પછી પેટમાંથી પડપડાટ અને ધડધડાટ કરતો પાતળો ઝાડો થાય છે. અને મંદાગ્નિ રોગનું મૂળ કારણ અશરણ છે; તેમાં ચાણ પેટ ભારે રહે છે, ખાધેલું પચતું નથી, પેટ ચડે છે; ભૂખ લાગતી નથી, દસ્ત સાફ આવતો નથી, એટલે ધીમે ધીમે ખોરાક ઘટતો જાય, તેથી શક્તિ ઓછી થતી જાય, અને માણસને નબળો કરી હિદર રોગ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

ઉપાય—અશરણથી પેટ ચડતું હોય તો પીળું પાણી દિવસમાં ત્રણથી છ વાર પાવું; જારોડા ઓડકાર આવતા હોય તો ઘેરું ભૂરું પાણી કલાકે કલાકે એક એક આંસ પાવું. ખાટી, તીખી, ઉલટી થતી હોય તો આખું ભૂરું ત્રણ ભાગ અને પીળું એક ભાગ મેળવી દરેક ઉલટીએ એક એક ઓંઠિસ પાતા જવું. પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો પીળું પાણી દર બે બે કલાકે બે બે ઓંઠિસ પાવું. જો પડપડાટ સાથે પાતળો ઝાડો થતો હોય તો દર અર્ધા કલાકે અથવા દરેક ઝાડે બે બે ઓંઠિસ આછા ભુરા રંગનું પાણી પાવું. અશરણનો એક બેદ ભરમાશરણને

નામે ઓળખાય છે. તેનું લક્ષણ એવું છે કે એવો દરદી દશ વીસ માણસને ચાલે એટલો ખોરાક આપા દિવસમાં ખાઈ જાય છતાં ભુખ્યો ને ભુખ્યોજ જણાય છે. એટલો બધો ખોરાક ખાધા છતાં દિન પ્રતિદિન ગળતો જાય છે અને આખરે મરણ સરણ થાય છે. ઉપાય—એવા દરદીને ઘણા દિવસ સુધી આછું પાણી દરરોજ એક ખાટલી પાવું અને ભારે ખોરાક ખાવા આપવો.

અગ્નિમંદ.

આ રોગમાં દસ્ત સાથે નહિ આવતો હોય તો પીણું પાણી દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર આપવું. પેટ ભારે રહેતું હોય તો પીણું ત્રણ ભાગ અને ભૂરું ઘેરું એક ભાગ મેળવી દિવસમાં ચાર વાર પાવું. ભૂખ નહિ લાગતી હોય તો ત્રણ ભાગ ઘેરું ભૂરું લાલચ પડતું અને પીણું એક ભાગ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર પાવું. જો મેદાગિને લીધે પેટ ભારે થતું હોય અને પેટનાં ચામડાં જડાં થવા માટે તો દુંદી (નાલી) ની આસપાસ રાત્રું પાણી ચોપડવું, અને ઘેરું ભૂરું રતાશ પડતું અથવા પીણું સોનેરી રંગની ખાટલીનું પાણી પાતા જવું; એટલે પેટનાં ચામડાં નરમ થતાં જશે, ભુખ લાગશે અને દસ્ત સાથે આવવા માંડશે.

કમળો તથા પાંડુ રોગ.

વિરૂદ્ધ પદાર્થ ખાવાથી, માટી ખાવાથી, ચેતીવાળો પદાર્થ ખાવાથી, નખલી જમીનનું પાણી પીવાથી પાંડુ રોગ થાય છે. એમાં આખું શરીર પીણું થાય છે. હાથે, પગે, અને મુખ ઉપર સોળે આવે છે. પેટ ઉપર સોળે ચળકે છે. પેટ મોટું થાય છે. આંખ, નખ, અને ચામડી પીળા થાય છે. આખરે છીડી ઉપર સોળે આવે છે કે દરદી મોતને સરણ થાય છે. કમળામાં આંખો પીળા થાય છે, પેશાબ પીળો આવે છે, ઝાડો ચીકણો આવે છે, શક્તિ ઘટી જાય છે. તેને લોકો કમળો કહે છે. હવે પાંડુ રોગમાં દરદીને પીણું પાણી બે ભાગ તથા આછું ઘેરું પાણી બે ભાગ મેળવી આપા દિવસમાં એક ખાટલી આપવું. અને કમળો થયો હોય તો આછું ભૂરું પાણી દિવસમાં અર્ધાં ખાટલી પાવું. એથી કમળો તથા પાંડુ રોગ મટી જાય છે.

રક્તપિત્ત.

આ દરદમાં દરદીની છાતી, મુખ, નાક, ગુદા અને ઉપરથી છંદીથી લોહી પડે છે. વખતે આપા દિવસમાં પાંચ શેર કરતાં વધારે લોહી પડે છે. દરદી ગભરાય છે અને વૈદ્યની અછત હેરાન થાય છે. એ દરદમાં જો આંખ અથવા ચામડી પીળી થઈ હોય તો દરદી મરણ પામે છે. તેથી પીળાશ આવતાં પહેલાં એનો ઇલાજ કરવાની જરૂર છે. એ દરદમાં ભૂરું તથા લીલું પાણી કંઈ અસર કરે છે. જો મુખથી લોહી પડતું હોય તો ભૂરું પાણી કલાકે કલાકે એક એક આંસ (અડી તોલા) પાવું. જો પેશાબથી પડતું હોય તો પીચકારી ભુરા પાણીની મારવી. જો નાકથી પડતું હોય તો ભુરા પાણીનાં પોતાં મુકવાં. એ રોગમાં આછો ભુરો અથવા કળો ભુરો રંગ આપાદ કામ કરે છે.

ક્ષયરોગ.

આ રોગ ચેતાંજ કષ્ટસાધ્ય છે. યરડાની કરોડમાંથી ગળતાં છટ્ટો મણકો, એટલે જ્યાંથી વીર્ય મગજ ઉપર જાય છે તેમાં, ઘાંચતાં દુષ્ણે અથવા તેમાં પાકવાનાં લક્ષણ દેખાય તો દરદી સારા થતા નથી. લોહીથી માંડીને ઉત્તરોત્તર સાતે ધાતુનો ક્ષય થાય છે અને દરદી મરણ પામે છે. આ ક્ષયરોગમાં પીણું સોનેરી પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર પાંચ પાંચ તોલા આપવું હોય તો દેહસાંને મોળે તથા સડો દૂર થાય છે. અને જાળેજાળે ઘેરું રતાશ પડતું પાણી આપવાથી કફની

શાન્તિ થાય છે. અને માત્ર ધોળા ખીલોરી કાચની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું પાણી સવારમાં એક ઑસ આપતા જઇએ તો શક્તિ વધી શરીર પુષ્ટ થાય છે. જો દરદી વિશ્વાસથી રહે, પોતાના મનને ખુશ રાખે, ખુદ્દી હવાનો ઉપયોગ કરે, સ્વચ્છ સહેત કપડાં પહેરે, હલકા ધીવાળો ખોરાક ખાય તો સારો થવામાં વાંધો નથી. આવા દરદી મારે હાથે સારા થયા છે.

સાધારણ ખાંસી.

શરદીથી રસ થાય છે, રસથી ખાંસી થાય છે; ખાંસી હુખી હોય તો ધણી હેરાન કરે છે, પાકીને ગળકા પડે તોજ છાતી હલકી થાય છે, થોડો તાવ પણ દેખાય છે. આવી વખતે રાતો રંગનું પાણી લઇને એક કાનથી ખીજ કાન સુધી તાળવા ઉપર ત્રણ આંગળનો પટો કરવો એટલે તે પાણી પટાના રૂપમાં ચોપડવું. માથા ઉપર તથા નાકે અને છાતીએ લાલપાણી ચોપડવું અને દરદીને રતાશ પડતું ભૂંડું પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર એક એક ઑસ પાવું. 'એથી ધણીજ ઝડપથી નાક ખુલી જશે, અકળામણ મટી જશે અને ખાંસી નરમ પડી જશે.

હિકકા, હેડકી, હીચકી.

આ પ્રખ્યાત રોગ છે. થતું કરીને તો સહેજમાં મટે છે, પણ જ્યારે ગંભીર રૂપ લે છે ત્યારે માણસનો જીવ લે છે. તાવમાં ઉપદ્રવ તરીકે થાય છે અથવા ધણા વાયુમાં થાય છે. જ્યારે લયંકર રૂપ પકડ્યું હોય ત્યારે દરદીનાં પાંસળાં ઉપર રાતું પાણી ચોપડવું અને ભૂંડું ઘેરું છ લાગ તથા રાતું બે લાગ મેળવી કલાકે કલાકે એક એક ઑસ આપવું એટલે સાફ થશે.

ધાસ રોગ.

આ રોગમાં દમ મટે છે, હાંફ થાય છે, મરી જવાતું નથી પણ મરવા જેવો થાય છે. લોકો એને દમ અથવા અમુંજણ કહે છે. એ રોગમાં જ્યારે સ્વરભેદ (ધાટો બેસી જવો) થાય છે ત્યારે દરદી સારો થતો નથી. એ રોગમાં રાતો જીવ અથવા સોનેરી પીળો વાપરવો. ગરમી વધારે દેખાતી હોય તો ભુરો જાંબુડો, અને વાયુ વધારે હોય તો પીળો સોનેરી વાપરવો. હાંફ હુખી હોય તો છાતીએ રાતો ચોપડવો. એટલે તુરત ક્ષયદો જાણાય છે. પણ પીળો સોનેરી દરરોજ ત્રણ વાર એકથી ત્રણ ઑસ સુધી પીધાં કર્યો હોય તો લાંબા દિવસે એ રોગ જડ મૂળથી સારો થાય છે.

સ્વરભેદ.

આ રોગમાં ગળું બેસી જાય છે, બોલાતું નથી અને એલે તો કોઈ સાંભળતું નથી. આ રોગમાં આખા દિવસમાં એક બાટલી અથવા અર્ધી બાટલી પાણી આપવું હોય તો થઈ જાય છે.

અરૂચી.

ઘણા દારૂના પીવાવાળા તથા ઘણા લોકો ખોરાક ખાવાવાળાને અરૂચીનો રોગ થાય છે. તે થાય છે અને સ્વાદનો નાશ થાય છે. આ રોગમાં જો દારૂ પીવાથી અરૂચી ને તો ભૂંડું પાણી આપવું, તથા જો અજીર્ણથી અરૂચી થઈ હોય તો ઘેરું પાણી પાવું. સ્વાદ આવશે, ભુખ લાગશે, ખોરાક પાચન થશે અને દરદી સારો થશે.

હર્ષરોગ (હલદી).

આ રોગ લયંકર છે. ગમે તે પ્રકારની ઉલટી થતી હોય તો આખું ભૂંડું પાણી એક એક ઑસ દરેક ઉલટીએ પાવાથી ઉલટી તુરત બંધ કરે છે, બલકે કોલેરાની ઉલટી ઝાડો પણ બંધ કરે છે.

મુઝારોગ (હીન્દીરીયા).

ઘણો દારૂ પીનારાઓ, શીકરે તથા શોક, લાંબા વિચારો અને લયથી માલુસ બેહોશ થઈ અચેત પડે છે. એવી મુઝારોમાં નાકમાં ભૂરું પાણી મુકવું અને માથે ભૂરા પાણીનું પોતું મુકવું, એટલે તરત સાવધ થશે. જો એ રોગને જડમૂળથી કઢાડવો હોય તો લાંબા દિવસ સુધી ઘેરું ભૂરું પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર પાવું.

ઉન્માદરોગ (ગાંડાપણું).

જો આ રોગની શરૂઆતમાં બોચી ઉપર, લમણા ઉપર, તાળવા ઉપર, હાથની નાડી ઉપર, પગની નાડી ઉપર, પગની પાટલી ઉપર, હાથની હથેલી પાછળ એમ રાતા પાણીના લીસોટા કરવામાં આવે તો દરદી તુરત સારો થાય છે; પણ વધી ગયા પછી એ ઉપાય કામ લાગતો નથી. વધી ગયા પછી તો દરદીની આસપાસ ભૂરા પદાર્થ બાંધવા, તેને ભૂરું પાણી પાવું અને રાત્રે ગળી રંગના ભૂરા કાચની બત્તિથી પ્રકાશ તેના મુખ, કપાળ અને તાળવે આપવો. વાયુનું નિદાન જણાય તો રાતા પાણીનો ઉપયોગ કરવો પણ ચોપડવામાં તો રાતું પાણી સારું છે.

અપરમાર (રેફર-મૃગી રોગ).

આ રોગમાં ગળી રંગની ભૂરી રોશની માથા ઉપર પાડવી અને દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વાર બે બે ઐંશ ભૂરું પાણી પાવું. તેથી ઘણી ક્ષેત્રમંદીથી સારું થાય છે.

વાતરોગ (વાયુ).

આપણા શાસ્ત્રમાં સ્થાન બેઠે કરીને ઐંશી પ્રકારના વાયુ લખ્યા છે. તોપણ સામાન્ય રીતે શરીરમાં શળ મારવી, કોઈ ભાગ અકર્ષાઈ જવો, કોઈ સંધિ રહી જવો, અર્ધું અંગ ભુંડું થઈ જવું એટલે એકંદરે ખેંચાઈ જવું, દરકાઈ જવું, રહી જવું, ફરી જવું એ સામાન્ય લક્ષણ થાય છે. માત્ર તપાસવાનું એટલું જ છે કે ઉપર કહેલાં લક્ષણનું મૂળ પરમો કે ટાંકીમાંથી હોવું નહિ જોઈએ. જો વાયુનો પ્રકોપ હોય તો રાતું પાણી ચોપડવાથી તુરત આરામ થાય છે. રાતો પ્રકાશ મૂકવાથી અદ્ભુત ચમત્કાર જણાય છે પણ રાતો પ્રકાશ જે ભાગ ઉપર વાયુ હોય ત્યાંજ મુકવાનો છે એટલે હાથ પગ વગેરે ઉપર મૂકવો હોય તો શરીરના બીજા ભાગને ભૂરા રંગના કપડાથી ઢાંકી દેવો. જો સાંધામાં પરમીઆને લીધે દરદી થતું હોય તો ખાસ ભૂરા રંગ વાપરવો, એટલે કે ચોપડવામાં તથા પ્રકાશમાં ભૂરા કાચનો ઉપયોગ કરવો.

ઉદાવર્ત રોગ.

આ રોગ આંસુ, બગાસાં, છીંકા, એકાદ, ખાંસી, ભૂખ, તૃષ્ણા, મળ, મૂત્ર, વીર્ય, શ્વાસ, ઉઘટી, અધોવાયુ, એ તેર પ્રકારના શરીરના લોહી રોકવાથી થાય છે. અને તે દરેકના નૂદા નૂદા ઉપદ્રવો તથા લક્ષણ છે. આપણને નિશાળથી પણ છે પણ તેનું કારણ ભુંડું જ જણાય છે. મારે ઉદાવર્તને પારખવામાં વેદે ઘણી છુદ્ધિ સિતાં મુકવાં જરૂર છે. ભૂરું પાણી માથે મૂકવાથી તથા પાવાથી માથાનો ઉપદ્રવ મટે છે. પીણું ત્યાં પેટના ઉપદ્રવ મટે છે. લીંડું પાવાથી અથવા પોતાં મુકવાથી પેશાબના વ્યાધિ મટે છે. અને પાંચ છુટ્ટી આવે છે. રાતું ચોપડવાથી શુળ મટે છે. મારે કાર્ય કારણ તપાસીને પાવું, ચોપડવું કે પ્રકાશ મુકવો જેથી રોગી સારા થાય છે.

ગુદમ રોગ.

આ રોગને ગોળો અથવા ગોટાના નામથી ઓળખે છે. જો લાંબા દિવસ સુધી પીણું સોનેરી પાણી પાયા કર્યું હોય તો એ રોગ સમૂળ નાશ થાય છે. આખા દિવસમાં અઘો શેર પાણી ચાર વખતમાં પાવું.

હૃદયનો રોગ (હાતીના હુખાવો.)

આ રોગમાં ઘેરું ભુરું પાણી પીવાથી બહુ ઓછું અસર કરે છે. તરત આરામ જણાય છે.

મૂત્રદુષ્ટ.

એ રોગમાં પેશાબ દરદીની મરજી વિરૂદ્ધ વર્ત્યા કરે છે. એમાં દરદીના પેટ ઉપર લીકું પાણી ચોપડવું અથવા લીકું પાણી પાવું. જે પ્રકૃતિ વાયુની હોય તો પીળું પાણી પાવાની હરકત નથી.

પ્રમેહ (પરમીઓ.)

જે દરદીને એકલું પરું પડતું હોય તો શરૂઆતમાં પીળું પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર એ એ ઓઢિસ પાવું; પછીથી ઘેરું ભુરું પાવું. લોહી પડતું હોય તો લીકું પાણી પાવું. તનખ મારતી હોય તો ખુદ્દું ભુરું પાણી પાવું. પીશાબ નહિ છૂટતો હોય તો લીલા પાણીની ગાદી પસાળી પેટ ઉપર બાંધવી. એટલે સારું થાય છે.

બેદ રોગ.

આ રોગમાં પેટની ચામડી ભીડી થાય છે. પેટ ડુલે છે. શરીર ભારે થાય છે. માણસ પુષ્ટ દેખાય છે. પણ શક્તિ ઘટતી જાય છે. વખતે પેટ ચડે છે. ખાધું પચતું નથી. પશવાડામાં કાળજામાં હુખાવો થાય છે. એવા રોગીને લાંબા દિવસ સુધી પીળા પાણીનું સેવન કરાવવાથી શરીર હલકું પડી હુખાવો મટી ભુખ લાગે છે એવા અનુભવ થયો છે.

ઉદર રોગ.

વાતોદર, પિત્તોદર, કફોદર, રીહોદર, કઠોદર, જલોદર, બદ્ધ શુદોદર વગેરે પેટના રોગો છે. કડમાં પેટ વધે છે; દરદી અકળાય છે. નાળકોટ, પાંડુરોમ, સોજા વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. એ રોગમાં પેટ ઉપર રાતું પાણી ચોપડવું અને દરદીને ઘેરા પીળા સોતેરી રંગનું પાણી પાતા જનું એટલે મટશે. આ પ્રયોગ મારી શુદ્ધિથી લખ્યો છે. અનુભવીએ અનુભવ મેળવવો.

સોજા રોગ (સોજો.)

સોજા ઘણી રીતે આવે છે અને ઘણા બેદ છે તોપણ ભુરું ઘેરું પાણી ચોપડવાથી અને પીળું પાણી પાવાથી મટી જાય છે. અને જોતે મટતું નથી તે માણસ મૃત્યુ પામે છે. તેથી એ રોગમાં ઘેરો ભુરો પ્રકાશ પણ મૂકવો, પણ જો પીશાબની જગા ઉપર અથવા અંડકોશ ઉપર ચળકતો સોજો આવે તો પછી સાફ ચવાની આંશા રાખવી નહિ. પેટ ઉપરનો સોજો ઉતરી જાય અને આખા શરીર ઉપર સોજો હોય તો સાફ ચણ શકે છે. પણ આખા શરીર ઉપર સોજો ન જણાય અથવા ઉતરી નાય અને પેટ ઉપર તથા છાતી ઉપર સોજો હોય તો દરદી મરણ પામશે એ નક્કીજ સમજીને એવા દરદીમાં હાથ નાંખવો.

અંડકુદ્ધિ.

અંતરગળ ઉપર ભુરું પાણીના પાકા બાંધવાથી અને પીળું પાણી પાવાથી ઘણો ફાયદો જોવામાં આવ્યો છે.

ગળગંડ-ગંડઆલા-અરણુદરોગ.

આ ગંડિને પકવવી હોય તો લીસો પ્રકાશ મૂકવો. વેરી નાંખવી હોય તો ઘેરો ભુરો પ્રકાશ મૂકવો. પાક્યા પછી રજવવા માટે ભુરી રોશની મૂકવી. રસ કહાડી મળતે ચોખો કરવો હોય તો લીસો પ્રકાશ મૂકવો. પકવવું હોય તો પાણી પાવું. વેરાવાતો પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે ભુરું ઘેરું પાણી પાવું એટલે સારું થશે.

‘લીપદ રોગ-હાથ પગલું જડા થયું’ (નજસો.)

આ રોગમાં જુરા રંગના પાણીથી ભરે કપડું પલાળી પાટા બાંધવા અને તે બને ત્યાં સુધી લીનાજ રાખવાથી સારો થાય છે. જેમ રોગ જીતે હોય તેમ વધારે દિવસ ક્રિયા ચાલુ રાખવી.

વિદ્રધિ, ગાંઠ, ભગંદર, નાસુર.

વિદ્રધિની ગાંઠ ઉપર ભરે પાણી પાવું અને ભરે ચોપડવું. જુરા રંગનો પ્રકાશ મૂકવો. નાસુરનું મુખ બંધ થાય તો લીલી રોશની મૂકવી.

ઉપદંશ (ટાંકી-વિસ્ફોટક).

લીલી રોશની મૂકવાથી ચાલુ ટાંકી મટે છે. જુની ટાંકીને જુરી રોશની રૂઝવે છે. વિસ્ફોટકને લીલી રોશની મટાડે છે. ભરે પાણી વખતેજ કામ કરે છે. બાકી લીધું મટાડે છે.

કુદરોગ.

અદાર પ્રકારના કોઈ રોગ લખ્યા છે પણ અજમાયસ થઈ નથી. ધારવા પ્રમાણે અત્યંત રાતો રોગ વધવાથી એ રોગ થાય છે માટે જુરા રંગનો પ્રયોગ એટલે પાવાથી, ચોપડવાથી અને દીવાના પ્રકાશથી એ રોગ મટશે એમ માટે માનવું છે. ધોળો કાઠ હોય તો જુરી, ગળી રંગની બાટલીમાં સરસીયું તેલ ભરી એક માસ તડકે મૂકી તે તેલ ચોપડવાથી ચામડી અસર જોવી થાય છે. સફેત વાળ થયા હોય તો કાળા થાય છે.

કુદરોગ

કુદરોગ એટલે ચાંદાં, ફેલ્લા, રતવા, શીતલા વીગેરે એવી પાકતા રોગો. એ રોગમાં લીધું પાણી ચોપડવું, લીલા પડદા બાંધવા, લીલી રોશનીનો પ્રકાશ મૂકવો. લીધું પાણી પાવું. જોથી દરદીને ઘણી ઝડપથી સારા કરી શકાય છે એવો ખાસ અનુભવ છે.

ચીચીના રોગો.

અટકાવવું અનિયમિતપણું ભરે પાણી પાવાથી મટે છે. પ્રદર રોગને ભરે ઘેરે મટાડે છે. લોહીવા (રાતો પ્રદર) ધુપણીને લીધું પાણી મટાડે છે. સંઘ્રહણીને પીળું પાણી મટાડે છે. ચોનિશળ રાતું પાણી ચોપડવાથી મટે છે. હીસ્ટીરીયાને ભરે પાણી માર્ક આવે છે. કમળ ખીલી જતું હોય તો પીળું પાણી મટાડે છે. ચોનિમાં ચાંદો હોય તો લીલા પાણીની પીચકારીથી મટે છે. ચોનીબ્રંશ થયો હોય તો ઘેરા જુરા પાણીથી ધોવાથી મટે છે. ચોનિના હાંપને લીલો પ્રકાશ મટાડે છે, વગેરે ચોનિ રોગો કે ગર્ભના રોગો અથવા ગર્ભિણીના રોગો માટે પાણીના રંગો કહિપને આપવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે.

પ્રકરણ ૬ હું.

વાર્તા વિનાદ.

આ રંગરસાધનવિદ્યાનું એક ચોપાનીયું મારા વાંચવામાં આવ્યું જે ઉપરથી આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થયું. અને અમેરીકાના લોકો કેટલે દરજ્જે પદાર્થવિદ્યાનશાસ્ત્રમાં શોધક શુદ્ધિથી નિપુણતા મેળવે છે તેનો વિચાર કરતાં મનને આનંદ થયો. પણ જ્યારે એના વિચારને આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોના વિચાર સાથે મેળવી જોયા ત્યારે સમજાયું કે, આપણા પૂર્વાચાર્યો એ વિદ્યામાં કુશળ હતા, કારણ કે સૂર્યને સપ્તરશ્મિ બાણતા હતા. ગ્રહોના જુદા જુદા રંગો બાણતા હતા

એટલે વ્યોતિષશાસ્ત્ર, પ્રકાશશાસ્ત્ર, વાતાવરણશાસ્ત્ર, વિદ્યુત શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર, વૈદ્યક શાસ્ત્ર, સ્થર શાસ્ત્ર, યોગ શારિરશાસ્ત્ર, અને ધર્મશાસ્ત્રને અનુસરીને મનુષ્ય માત્ર અને પ્રાણીઓ આધિવ્યાધિ અને ઉપાધિથી રહિત રહી ઇશ્વર સંબંધી જ્ઞાન મેળવી અખંડાનંદ પ્રાપ્ત કરે એવી શ્રેણીબદ્ધ સુક્તિ જણાવાથી આ રંગ રસાયન વિદ્યા ઉપર વધારે શ્રદ્ધા ખેડી. અને પછી જેમ જેમ તપાસ, વિચાર, અનુભવ અને ક્રિયા કરતા ગયા તેમ તેમ દુતેમંદીથી રોગો સારા થતા આવ્યા. તે આખત આગલાં પ્રકરણોમાં લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જુદા જુદા રોગોમાં કેવી રીતે અનુભવ થતો ગયો તેનો વિચાર અત્રે લખવાથી એ વિદ્યાના અભ્યાસીને વધારે સુગમ પડશે એમ ધારી આ વાર્તા વિનોદનું પ્રકરણ લખ્યું છે.

આ વિદ્યામાં ઘણાં એવું માનવું છે કે દરદીને શ્રદ્ધા હોય તોજ આ પ્રયોગ કામ કરે છે. પણ મારો એવો અનુભવ છે કે દરદી તો હમેશાં વૈદ ઉપર શ્રદ્ધાવાન હોય છે. પણ જો આયુષ્યમાં જોર નહિ હોય તો આખરે શ્રદ્ધા કાંઈ કામ કરતી નથી. જેમ સોમલમાં સાકરની શ્રદ્ધા રાખવાથી ઝેર ચઢતું અટકે નહિ; જડમાં ચૈતન્યની શ્રદ્ધા રાખવાથી કાંઈ કામ થાય નહિ. પણ જોને શ્રદ્ધા નહિ હોય તેણે રાતું પાણી થોડું પી જોવું. તરત જાડે લોહી પડશે અથવા આંખો લાલ થશે કે સાંધા રહી જશે. આપું પીળું પાણી પી જોવું; તરત જુલાય થશે. પછી જ્યાં પ્રત્યક્ષ પ્રમાણે સિદ્ધિ જણાય છે ત્યાં શ્રદ્ધા એની મેળે આવે છે માટે આ રંગ રસાયણ વિદ્યા તે વિદ્યાજ છે, સિદ્ધ પદાર્થ વિદ્યાનો એક ચમત્કાર છે. ઇશ્વરના સામર્થ્યનો એક અનુભવ-સિદ્ધ નમુનો છે. તત્વજ્ઞાનનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે અને મનુષ્યને આરોગ્ય થવા માટે થોડો ખર્ચ ટુંકો સમય; અને પછી ખટપટવાળો એક મિત્ર છે. જેથી આ રંગ રસાયન વિદ્યાની રીતિથી રોગીને સારો કરવા માટે હું ખાસ આશ્રયથી લલામણુ કરું છું.

હવે એ વિદ્યાથી કેવા કેવા રોગો કેવી રીતે સારા કરવામાં આવ્યા, તે જો વિસ્તારથી લખીએ તો પાર આવે એમ નથી. માટે જે જે રોગોમાં કાંઈ વિચિત્રતા જણાઈ, અથવા વિચિત્ર રોગો ઉપર એ રંગ રસાયને કેવું અદ્ભુત કાર્ય કર્યું તે નીચે લખ્યું છે.

૧. એક દરદીને પ્રથમ વાતજ્વર આવ્યો. તેને નીરામજ્વર ડાહ્યા વગર ઔષધ આપવાથી સન્નિપાત થયો. એ સન્નિપાતને માટે સાત દિવસ મુઠી ડાક્ટરની દવા ચાલુ રહી. તોપણ કાંઈ આરામ જણાયો નહિ. આખરે મેં અર્ધું આપું છું તથા અર્ધું પીળું સોનેરી પાણી એક દિવસમાં દોઢ બાટલી જેટલું પાણું તેથી દરદીને પુષ્કળ પેટ આવ્યા અને બીજે દિવસે તાવ ઉતરી ગયો. ત્યાર પછી ચાર દિવસ એ પ્રમાણે કરવાથી દરદી તદ્દન સારો થઈ ગયો.

૨. એક સ્ત્રીને આખા દિવસમાં આસરે ૪૦ ૫૦ ગ્રાડ થતા હતા અને દરત સાથે લોહી પણ પડતું હતું, તાવ આવતો હતો અને ખાંસીનું જોર વધારે હતું. એકંદરે આમ સંગ્રહણી હતી. ઘણા ઘણા ઉપાયો કરી ચડેલી હતી. પછી હમે તેને પુલ્લું ઘેર પાણી પોણી બાટલી એક દિવસમાં આપું જેથી લોહી તેજ દિવસે બંધ થઈ ગયું. ચાર દિવસમાં ગ્રાડ સારા થયા, શોળો ઉતરી ગયો, તાવ ખસી ગયો. પછી શક્તિ અને ખાંસી માટે બીજી દવા આપી સાફ કર્યું.

૩. એક સ્ત્રીને પાતળા ગ્રાડ થતા હતા, જીભો તાવ હતો, સોળા હતા અને બહુ અશક્તિ આવી હતી. પ્રથમ તેને આપું છું પાણી પાણું. કાંઈ લાલ થયો નહિ. ત્યારે ઘેર પાણી પાણું તેથી પણ કાપડો જણાયો નહિ. ત્યારે મેં એક લાગ પીળું અને ત્રણ લાગ ભુરું મેળવીને આપું. તેજ દિવસે દરદીને તાણુ થઈ અને આપું સરીર ખેંચાઈ ગયું, દરદી તેના મિત્રો અને

નહી. છતાં ઝેરને લીધે પગ એવો બહાર મારી ગયો કે તે સ્ત્રી હરે હરે, ચાલે, કામકાજ કરે, પણ પગ તો નીકળે અને પગ દુખે નહીં. મુંબાઈમાં ધણી દવા કરી. પછી તેને સુરત લાવ્યા. મેં તેને પ્રથમ આછું ભૂરું પાણી પાવાનું શરૂ કર્યું અને લીલી રોશનીનો પ્રકાશ તેના પગ ઉપર મુક્યો. દશ દિવસ પ્રકાશ મુકવાથી તે પગની વેળ જતી રહી અને દુખાવો વધી પડ્યો. ચાલતી બંધ થઈ. પછી ગળી રંગની ભૂરી રોશનીનો પ્રકાશ મુક્યો તેથી અજબ રીતે નવા અંકુર આવતા જણાયા. થોડા દિવસમાં પગ રૂઝાઈ ગયો એટલે દવા મુકી દીધી. પાછી તે મુંબાઈ ગઈ. પાછો તેજ પગે ઉંદર કરડ્યો અને અંગુઠાની નીચે પગની પાટલી તળે પાછીને ઝખમ પડ્યો. પાછી સુરત આવી અને ભૂરો પ્રકાશ મુક્યો. વળી રૂઝાઈ પગ સારો થઈ ગયો. હવે એવી રચીતીમાં આવી છે કે જો બે ત્રણ માસ રોશની મુકે નહિ તો પાછો પગ પાછી આવે.

૧૬ એક સ્ત્રીને મુંબાઈમાં દારૂગીરો રહતા થયો. મારી આખી જીંદગીમાં આવો રોગ માત્ર આ એકજ જોવામાં આવ્યો છે. હકીકત એવી હતી કે પગથી તે માથા મુધી, છાતી, પેટ કે પીઠ ઉપર, જાંઘ, સાંધા કે નિતંબ ઉપર, મુખ, કપાળ, માથું કે બોચી, અર્થાત આખા શરીરનો જરા પણ ભાગ બાકી નહી રહેલો. એવી રીતે દરરોજ મોટા મોટા દાઝેલાના જેવા ફોલ્લા થાય. તે ફોલ્લા જુદી જાત અને પાણી ઝરપી અગત બળે આવે. લયંકર રોગ જેવા માટે મારે મુંબઈ જવું પડ્યું. દરદીને જોઈને છુકા છુટી ગયા અને બચવાની આશા છોડી દીધી. કારણ કે છાતી, પીઠ અને બીજા મર્મસ્થાનોમાં કાંઈ બાકી હતું નહિ. દુર્ગંધ એટલી મારે કે પાસે બેસાય નહી. આપણે તેના શરીરને અડકીએ ને પછી તે હાથ આપણે ધોવા વિના આપણે શરીરે લગાવીએ તો ત્યાં તરત ખુજળી થઈ આગ બળવા માંડે. આખરે હાંમત રાખી લીલી રોશનીનું ફાનસ બનાવ્યું. લીલી મલમલના બે તાકા મંગાવ્યા. તેને પહેરવા તથા ઓઢવાને એજ લીલું કપડું આપ્યું. ખારીએ તથા જળાએ લીલા પડદા મલમલના બંધાવ્યા અને રાત્રે લીલા પ્રકાશ મુક્યો શરૂ કર્યો. આખા માળાના એળખીતાઓ મરાકરી કરવા લાગ્યા કે આવા લયંકર દરદને આવો ઈલાજ !! પણ ઈશ્વરી જતિ ન્યાયીજ છે. પહેલે દિવસે દંડક વળવા લાગી. બીજે દિવસથી દુર્ગંધ એટલી થવા લાગી. ત્રીજા દિવસથી નવા ફોલ્લા નીકળતા બંધ થયા. અનુક્રમે પંદર દિવસમાં તમામ આંદાં સુકાઈ ગયાં એટલે હું સુરત આવ્યો. લીલી રોશનીના પ્રકાશથી આખા શરીરના ફોલ્લા રૂઝાવા માંડ્યા પણ માથાના ફોલ્લા ઉપર ખીલકુલ અસર થઈ નહી. ત્યારે પાછો વિચાર કરી આજો ભૂરો પ્રકાશ માથા ઉપર મુક્યો એટલે માથાના દરેક ફોલ્લા રૂઝાઈ ગયા. તે ઉપરથી એવો અનુભવ થયો કે માથાના ફોલ્લાને લીલો રંગ અસર કરતો નથી પણ ભૂરાથી મરી જાય છે. રત્ન વરસાદની હતી તેથી પાણી તૈયાર થઈ શક્યું નહી. માત્ર પ્રકાશથીજ કામ કર્યું.

૧૭. એક સ્ત્રીને પ્રથમ વિસ્ફોટક થયો. તેમાં એક વૈદે રસાયન ખવાડી સારું કર્યું. પણ થોડી કસર રહી એટલે પરેજી તોડી નાંખી, નહી ખાવાનું ખાધું અને નહી પીવાનું પીધું. ફળ એ થયું કે પાછો વિસ્ફોટક જોર કરી વધી આવ્યો, એટલે ખીજા વૈદની દવા શરૂ થઈ. તેણે પણ રસાયન ખવાડ્યું. પાછું સારું થયું. પણ વૈદની રત્ન વિના પાછી પરેજી તોડી નાંખી. હવે તો રૂઝિરનો કાપ એટલો બધો થયો કે આપું શરીર પુલી ગયું, અને આમડી ફાટી ગઈ. તેનાથી પાણી ઝરવા માંડ્યું. અગત એટલી બળે કે ચોલાય નહિ, અને દરરોજ પર્થાવસાત સમજાય નહી.

આખરે મારો વારો આવ્યો. લીલાં કપડાં પહેરાવ્યાં લીલા પડદા બંધાવ્યા લીલા દીવાનો પ્રકાશ મુક્યો અને લીલું પાણી ચોપડવાથી એક મહીને તે બાઇ એથી સારી થઈ ગઈ કે એના શરીર ઉપર આજે કોઈ બુએ તો એક ગ્રામ પણ અસહ્ય રોગનો રહ્યો નથી.

૧૮. એક પુરુષને છાતીએથી લોહીની ઉલટી થવા માંડી. દરદી ધનવાન હતો એટલે ડાક્ટરોની દોડદોડ ચાલી. આખરે ભુરી ભરી એવો અભિપ્રાય મળ્યો કે હૃદયનો પડદો ફાટ્યો છે તેથી લોહી બંધ થવાનું નથી. વાત સાંભળી હાથ છુટી ગયા. એટલે પછી મારી 'લલામણુ' થઈ. મેં જઈને જોયું તો "રક્તપિત્ત" થયેલું હતું પણ અસાધ્ય નહીં હતું. દરદીને હિંમત આપી. પછી તેને ઘેર ભૂરું તથા ઘેર લીલું પાણી કઠાકમાં ત્રણ વાર એક એક આઉસ પીવાને આપ્યું અને કહ્યું કે શીકર નહીં કરો; આજેજ લોહી પડતું બંધ થઈ જશે. પરમેશ્વરની એવીજ મરજી હતી. દરરોજ આઠમાં આઠું ત્રણ શેરથી ચાર શેર લોહી પડતું હતું તે તેજ દિવસે બંધ થયું. પછી માત્ર ખાંસીમાં કંઈ સાથે જરા જરા લોહી પડવાનું શરૂ રહ્યું તે ત્રીજે દિવસે બંધ થઈ ગયું. માત્ર તાવ રહ્યો. પણ એ તો સુરતનો ધારો છે કે ધનવાન જે વૈદોનું ઝોસડ કરે તો તેમાં તેની આબરૂ ભય. તે નિયમ પ્રમાણે જરૂર દિવસે ડાક્ટરની દવા શરૂ કરી. મેં કહ્યું કે આ તાવની અગ્રેજી દવા નથીજ માટે પરિણામ સારું આવશે નહિ. પણ પછી કોણ માને ? દરદીએ જાણ્યું કે આનું લયંકર દરદ સાફ કર્યું છે તો વૈદપણુ કાંઈ વળગશે અને આટલો તાવ છે તે તો ડાક્ટર ઝટ સારો કરી નાખશે. પણ જે થવાનું હોય છે તેજ ચાલુ છે. ઘણીએ દવા કરી; હવા ખાવા મોકલ્યા; પણ હવા અને પાણી કોઈ કાંઈ કામ આવ્યાં નહિ, અને દશ માસ રીબાધને તે માણસનો સ્વર્ગવાસ થયો. મતલબમાં એટલું કે તે દશ માસ રીબાધે પણ લોહીનો એક છાંટો પડ્યો નહીં; તે તો બંધ થયું તે થયુંજ.

૧૯. એક સ્ત્રીને પગે રસ ઉતર્યો. પાસનો મલમ લગાવ્યો; ખેરજનો મલમ લગાવ્યો; થોડો નરમ પડે; વળી પાછો ઉતરે, આખરે દીવેલાના પાત્રાના રસમાં એલીઓ વાટી લેપ કર્યો. પગે બુંદુ ૩૫ પકડયું; દુઃખ વધી ગયું; બીજા વૈદની વારી આવી; તેણે તેનો ઉપાય કર્યો. રસ પાંદળોને નીકળી ગયો. પગ હતો તેવો થયો. વૈદની વીદાયગીરી થઈ; અને તે સ્ત્રી બહાર ફરતી થઈ કે પગ તો પાછો હતો તેવાજ જાડો થયો. પછી મેં તેને લુગડાંનો કાજો ગળાનો કકડો લઈ ભૂરા પાણીમાં પલાળ્યો અને તેને પાટો બાંધ્યો. એક બાટલી પાણી આપ્યું તેથી તે પાટો દિવસ અને રાત લીંબેલોજ રાખ્યો. પરિણામ એવું આવ્યું કે થોડા દિવસમાં તે પગ સારો થઈ ગયો અને ફરીથી રસ આવ્યોજ નહિ.

૨૦. થેરા ભુરા રંગની બાટલીમાં ધુએલને ભરી પંદર દિવસ તાપમાં મુકી તે ધુપેલ માંધે ધાત્રવાથી માથાના વાળ ખરતા બંધ થાય છે, મુંવાળા ભાય છે અને લાંબા થાય છે.

આ પ્રમાણે સેંકડો દરદીને સારા કરવામાં આવ્યા છે, તે ઉપરથી એટલું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે હુદ્દિપૂર્વક વિચાર કરી ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો ગમે તેવા લયંકર રોગોને સારું કરી શકાય છે. પછી તો શ્વરેચ્છા ચલિયસી યા કમર્ણો ગાહના ગતિ.

ખાસ મનન કરવા લાયક

પુસ્તકો.

RETURN TO NATURE.—The Nature Cure and the Natural Life, Water Sunshine, Air, Earth, Fruit—Body and Spirit—Resolute Religion. Many illustrations. Elegantly bound Rs. 4-4-0; paper cover, Rs. 3-4-0.

No home should be without this epoch-making book. As a domestic book of reference in illness it is a treasure, and has already proved itself an inestimable blessing. It gives exhaustive details of the simplified and pure natural cure, and natural life, and leads men toward the highest aims of existence.

BILZ. A FAMILY DOCTOR FOR EVERY DISEASE.

By the Natural Methods of Healing.

Three Million Copies Sold.—It appeals to every one taking interest in his health and strength. It gives full information on the symptoms and causes of about 3000 diseases, and how all can be treated successfully and very often prevented. 3 volumes, 2074 pages of text, 715 illustrations, 30 coloured plates, and 10 adjustable models of the human body. Reduced price net cash. Rs. 25/-

શ્રી દેવી અદ્ભૂત અમરકંઠ. નાસ્તિકવાદની નિર્મોલ્ય દલીલોને સાચાજ્ઞાન અને ભત્તી અનુભવના પ્રબળ દારૂગોળાથી ઢાલવી દેઈને તેના કુચ્છે કુંચ્યા કરી દેનાર એક અમુલ્ય પુસ્તક. મેસ્મેરિઝમ અથવા બ્રાહ્મવિનિમય, ત્રેતાવાહન વિદ્યા, હિપ્નોટિઝમ, સ્વપ્નવિચાર, દંઠ સંકલ્પ બળ, માનસોપચાર, બ્રૂટ, પ્રેત, જાંન, મન, મારણ, વશીકરણ વગેરેની નિષ્પક્ષપાત પરીક્ષા અને તે સંબંધીના અરેખસભરી અનુભવોનો અદ્ભૂત અહેવાલ. કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

કૃત્યરોગ. તેનાં કારણો, નિદાન અને કુદરતી ઉપાયો. લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એન. ઈ., એમ. એન. એસ. એ. આ નિબંધમાં બતાવેલા ઉપાયો એવાં તેા અદ્ભૂત છે કે તેમાં બતાવેલા ઉપાયોને લાગે વખત અન્યભાવી જોવામાં આવે તેા દરદી સારો થયા વગર રહેત નહિ. દરદીને એકે થણ દવા ખાવી પડતી નથી કે પરચામ રખડું પડતું નથી. ઘેર બેઠેલ ઉપાયો અન્યભાવી થયો. ઘણાં વર્તમાનપત્રો અને વિદ્વાનોએ આ નિબંધ વિષે બહુજ ઉચ્ચ અભિપ્રાય દર્શાવ્યા છે. રોયલ ૪૮ પ્રુ. સફેદ બ્લેન્ક કાગળ સુદર પુકું. અને લેખકની સુમનોહર છબી સાથે કિંમત માત્ર ચાર આનાં.

તામાકુતું કુર્ચસન. જેને મટિ વિદ્વાનોના ઉત્તમ અભિપ્રાયો મળ્યા છે તેવો એક ઉત્તમ નિબંધ. વડોદરા રાજ્યના કેળવણી ખાતા તરફથી લાઇબ્રેરી અને ઈનામને માટે મંજૂર થયેલો છે. માત્ર થોડાજ માસમાં જેની ચાર હજાર નકલો અપી ગઈ છે. કિંમત એક આનો. જ્યાંજ્યાં પરીક્ષાને સાર્વકીય આપવામાં આવે છે.

ધન્વન્તરિ. આ માસિકનાં પાઠકાં ત્રણ પુસ્તકો (વૌદ્યુમ)ની બહુજ નકલો સિલિક છે. મારે જેમની પાસે તે ન હોય તેમણે તાકાતે મંગાવી લેવી. તેમાં ઘણાજ અમુલ્ય લેખો પ્રસિદ્ધ થયેલા છે. જરૂર હોય તેમણે આખા વર્ષની અનુક્રમણિકા મંગાવી લેવી જે મફત મોકલવામાં આવશે. આ વૌદ્યુમો યદુ રહેતાં પાઠણથી મળી શકશે નહિ. દરેક વૌદ્યુમની કિંમત રૂ. ૧૫ બે. પોસ્ટેજ સાથે.

ઉપર લખેલાં સર્વ પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું:—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઈ., એન. ઈ. ઈત્યાદિ. “નવજીવનાલય” પાંચકુવા—અમદાવાદ.	} અથવા	{ અધિપતિ “ધન્વન્તરિ.” વિસનગર. (ઉ. ગુજરાત).
--	--------	---

ધન્વન્તરી.

સદ્ગત તંત્રી—ડૉ. મંગુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ.
સી. (કલકત્તા.)

વર્તમાન તંત્રી—ચિકિત્સક ચૂકમલિ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ પરિષદ ઈર્ટ વકીલ,
અતુલવી દેશી વેલ અને બાબાપ્રસાદ કાર્મસીના માલિક.

વ્યવસ્થાપક—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન.
એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

ગુજરાતી ભાષામાં મોટામાં મોટું અને સૌંદર્યમાં સૌંદર્ય માસિક ચોપાનીયું કયું છે ?
શ્રી ધન્વન્તરી, કારણ કે તેમાં પુરેપુરાં અઠતાળીસ પાનાં ઉત્તમ લેખોથી જ દરમાસે
ભરવામાં આવે છે, છતાં એક વરસનું લવાજમ ટપાલખર્ચ સાથે માત્ર બે જ રૂપૈયા
છે. “નેચરોપથી” એ શું છે ? યુરોપ અને અમેરીકા દેશમાં હવે માનીતી થઈ પડવા
લાગેલી “વગર દવાએ રોગ મટાડવાની વિદ્યા” છે. તે શી રીતે શીખાય ?
ધન્વન્તરી વાંચવાથી. ભસ્મો, માત્રાઓ, રામબાણુ શુદ્ધીકરણ, અને સાધારણ લોકો પણ
પોતાની—મેળે બતાવી શકે તેવી ઘરગુતી દવાઓ કેમ બનાવવી, તેની અનેક રીતો આયુ-
ર્વેદ અને યુનાની હકીમાતને આધારે શીખવાનો વધારેમાં વધારે સહેલો, અને સૌંદર્ય
રસ્તો કયો છે ? ધન્વન્તરી ના ગ્રાહક થવું તે. પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં થતી અનેક ઉપ-
યોગી શોધોજોળાના તાજા સમાચાર જાણવામાટે શું કરવું ? ધન્વન્તરી વાંચવું. રોગને થતો
જ અટકાવવાના, થયેલા રોગને મૂળમાંથી મટાડવાના, સારી સ્મરણશક્તિ, સતેજ આંખો
સુદૃઢ શરીર, પ્રપુલ્લ ચહેરો, ચંચળ અવયવ, ચાલાકી અને ચતુરાઈ સાથે લાંબુ આયુષ્ય
મેળવવાના સર્વોત્તમ અને સરળ ઉપાયો શીખવા માટે શું કરવું ? ધન્વન્તરી વાંચવું. જોવા
માટે નમુનાનો ચંક મળી શકશે ? હા, એક આનાની ટીકીટ મોકલવાથી. કયે સરનામે
પત્ર લખવાથી ? નીચે જણાવેલા સરનામે તુરત લખવાથી:—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ
ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.
“નવજીવનાલય”
પાંચકુવા, અમદાવાદ.

અથવા

વકીલ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ
અધિપતિ “ધન્વન્તરિ”
વિસનગર (ઉ. ગુજરાત.)

શ્રી નવજીવનાલય.

(વગર ઔષધે માત્ર કુદરતી સાધનોથી સર્વ રોગ મટાડવાની સંસ્થા.)

હનિયામાં હાલ અનેક નવી નવી દવાઓ નિકળે છે, દર સાલ વૈદ્યશાસ્ત્રની વિવિધ પદ્ધતિઓ પ્રાપ્ત કરીને ડોક્ટરો વિશ્વવિદ્યાલયોમાંથી બહાર પડતા રહે છે, અને તેઓનાં દવાખાનાં, તથા દવાઓ વેચનારાઓની દુકાનો મોટાં શહેરોમાં ઠેર ઠેર જોવામાં આવે છે. છતાં પ્રજાનું આરોગ્ય અને આયુષ્યમર્યાદા વધવાને બદલે ઘટતાં જાય છે. દવાઓથી રોગ કદી નાશ પામતો નથી, પણ તે શરીરની અંદર દબાઈ જઈ ગુમરીતે તેનું બળ વધેજ જાય છે. ધીરે ધીરે તે શરીરરૂપી કિલ્લાના કોટ અને બીજાં રક્ષણનાં સ્થળ તોડી પાડે છે. શરીર જર્જરિત થઈ, વહેલું વૃદ્ધ બની, ધીમે ધીમે નાશ પામે છે. જ્યારે તો આધિરૂપ શત્રુના જખરા હલ્લાથી અકાળે મરણને શરણ થાય છે. જર્મની, અમેરિકા વિગેરે સુધરેલા દેશોના વૈદ્યવરોએ વિના ઔષધે રોગને શરીરમાંથી સંપૂર્ણરીતે બહાર જેવી કાઢવાની “ નૈસર્ગિક (કુદરતી) ઉપચારવિધિ ” અથવા “ નેચરોપથી ” નામનું મહાન શાસ્ત્ર ચોધી કહાડ્યું છે. આવી રીતે રોગ મટાડવામાં આવે છે ત્યારે શરીર બળવાન તથા યુગ્મસુરત બની રહે છે. આ કામ માટે કોઈ પણ તરેહની દવા કે વાઢકા પની જરૂર પડતી નથી. આ પ્રયોગમાં વિદ્યુત, જળ, પ્રકાશ, આન્દોલન, વ્યાયામ વિગેરે ઇશ્વરકૃત સાધનોથી અને પચ્યાપચ્યથી સૂર્ય રોગ મટાડી શકાય છે. માત્ર જે દરદીનું જીવનબળ (Vitality) ઇકજ ઘટી ગયું હોય અને અંતર દરદી આવી ગયો હોય તે સાબો થઈ શકતો નથી. આ પ્રમાણે રૂક્ત પુસ્તક વાંચીનેજ નહિ પણ પોતાની જાતે ઉપર, સગાં સંબંધિ અને સ્નેહિતો વગેરે તથા બીજા દરદીઓ ઉપર આ ઉપાયો અજમાવી તેની અકસીરતાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવ્યા પછીજ, આ નવીન ઉપચાર પદ્ધતિને લાલ અમારા દેશના લોકોને મળે માટે અમે અમદાવાદ શહેરમાં પાંચકુવા દરવાજે “ નવજીવનાલય ” નામની સંસ્થા જોડી છે; અને વિવિધ રોગોથી પીડાતા દરદીઓને આનો લાલ લેવા વિનંતી કરીએ છીએ.

—પત્તા—

“ નવજીવનાલય ”
પાંચકુવા, -અમદાવાદ.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ.

ઈ. એમ. ઈ., એમ. એન. એસ. એ
(ન્યુયૉર્ક.)

એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે, જેમના શરીરમાં વિઝતીય દ્રવ્ય વધારે પ્રમાણમાં ભેગાં થએલાં હોય છે એવાન રોગીને સંસર્ગથી રોગ થવાનો ભય અને પાતતા હોય છે. સંસર્ગથી રોગ શરીરમાં દાખલ થવાની, બળાયા કાઢવાની, પ્લેગની રસી મુકવાની, તથા ખીજા કૃત્રિમ ઉપાયથી મનુષ્ય શરીરમાં અનેક જાતની ઝેરી ઝીંએ દાખલ કરવી, એની વચે દરક એટલેજ છે કે તેવી રસીઓનું વીર્ય ધણું જ કમી કરીને અથવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ રસીનો શરીર ઉપર જરૂરી પરિણામ જણાય છે. હોમિયોપથીશાસ્ત્રનો પણ એવો સિદ્ધાન્ત છે કે, સર્વ ઔષધો અત્યંત સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો તેની અસર વધે છે. જે રસીથી બળાયા ટાંકવામાં આવે છે, તે રસીથી શરીરની જીવનશક્તિ (વાઇટલીટી) ઓછી થઇ જાય છે, અને શરીરમાંથી રોગજનક ખીજ કાઢી નાંખવાની શરીરમાં જે સ્વાભાવિક જીવન શક્તિ હોય છે તેને હાનિ પહોંચે છે. રસીના યોગથી શરીરમાં વિઝતીય દ્રવ્ય વધવા લાગે છે. અને તેને લીધે રોગ થવાની શરીરની પાતતા વધે છે. બળાયા ટાંકવાનો પ્રચાર ચાલુ થયા પછી સામાન્યતઃ સર્વ રોગ, વિશેષતઃ જીર્ણરોગ, વધતા પ્રમાણમાં થવા લાગ્યા છે. આ ઉપરથી અદિ' લખેલી વાત ખરી હોવાનું જણાઈ આવે છે. તાવ ઉપર કિવનાઇન, એન્ટિપાયરિન, વગેરે જે ઔષધો વપરાય છે તેનો પરિણામ પણ તેવાજ પ્રકારનો થાય છે. એ ઔષધથી રોગ ખીજ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીરને નિરોગી બનાવવાનો શરીરનો જે સ્વાભાવિક ધર્મ હોય છે, તે નિર્બળ થઇ જાય છે. કારણ એ ઔષધોથી શરીરમાં વિઝતીય દ્રવ્ય મુકવાનું કમી થઇ જાય છે, અથવા બંધ થાય છે, અને વિઝતીય દ્રવ્યનો નિકાલ ન થતાં તે શરીરમાં તેવાજ દબાઇ રહે છે. અને તેથી રોગનું કારણ પણ શરીરમાં કાયમ રહે છે. આવા પ્રકારના ઉપાયનો પ્રચાર જાસ્તી થવાના કારણથી પહેલાં જે રોગ ક્વચિત્ થતા હતા એવા ત્રણ, ગર્મી, ક્ષય, કંઠ-માળા, જ્ઞાનતંતુ સમંધી રોગ, અપરસ્પાર; છતાંદિ રોગ ખાલુ જ વધી ગયા છે. શરીરમાં જ્યારે વિઝતીય દ્રવ્ય ઘણાં ભેગાં થાય છે. ત્યારે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એવા વખતે સર્વ વિઝતીય દ્રવ્યને એકદમ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું હોતું નથી. તેથી ડોક્ટર કિવનાઇન વગેરે જરૂર દવાવનારાં ઔષધો આપે છે. આવાં ઔષધોથી રોગ શરીરમાં દબાય છે, અને તેથી આખરે શરીર ઉપર ખરાબ પરિણામ આવે છે. એવાં ઔષધો પ્રકૃતિને ઘણાંજ નુકસાનકારક હોય છે, માટે તેને શરીરમાં દાખલ ન થવા દેવાં એજ સાચામાં સાચો માર્ગ છે.

એકનાં એક ઔષધ કેટલાક વખત પછી રોગ ઉપર જોઇએ તેવાં લાગુ પડતાં નથી, માટે ખીજાં નવીન ઔષધો વાપરવાની કાકરો દબેલાં સલાહ આપે છે. તેનું કારણ એવું હોય છે કે, જે ઔષધોથી રોગ દબાય છે તે ઔષધનો પુષ્કળ દિવસ ઉપયોગ કરવાથી તે લેવાની ટેવ પડી જાય છે. તેથી તે ઔષધો રોગ દબાવવાનું કામ કરતાં મટી જાય છે. એટલે પ્રથમતા કરતાં વધારે તીવ્ર ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે. દારૂ પીનારની કિંવા અશીષુ ખાનારની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. પ્રથમ તેમને જેટલા દારૂ કે અશીષુથી અમત્ત ચઢે છે તેટલાથી કેટલાક દિવસ પછી ચઢતો નથી. અને આગળ જેમ જેમ વધારે ટેવ પડતી જાય છે, તેમ તેમ તેને તે પદાર્થનું પ્રમાણ વધારવાની જરૂર પડે છે. તમાકુ ખાનાર, પીનાર, કે સુંઘનારની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. તમાકુ ખાનારની પ્રથમ કલ્હી ચાપ છે. અને સુંઘનાર કે પીનારને શરૂઆતમાં માથામાં ચક્રર જેવું લાગે છે. એ પ્રકારના લક્ષણથી આ પદાર્થ શરીરને હિતકારક નથી, તેથી તેની આપણને જરૂર નથી, એમ આપણી પ્રકૃતિ આપણને સૂચવે છે. પરંતુ તેજ કમ કંઈ દિવસ ચાલુ રાખવાથી આ વિપરીત પદાર્થની (તમાકુની) ટેવ શરીરને પડી જાય છે.

આના સરખીજ વૈદ અને ડોક્ટરોના આપધોની સ્થિતિ છે.

આપધોથી જેમના શરીરમાં રોગ દગ્ગાવી દેવામાં આવ્યો હોય છે, એવા લોકની પ્રકૃતિમાં વિનિતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી રોગને પોતાની મેળે સારો કરવાની જીવનશક્તિ હુમ્મતપ્રાય થઇ ગએલી હોય છે. તેથી કંઈ પ્રજાણ કારણ મળતાં તેવા લોકો ઉપર રોગનો હુમલો થવાને વાર લાગતી નથી. એવું કારણ કોઈ કોઈ વખત ઉત્પન્ન થઇ આવે છે. તે કારણ હવામાં એકદમ ફેરફાર થાય છે તે છે. અતિશય પ્રદિ થયા પછી, અગર ઘણો કંડક શિયાળો નહીં હવામાં એકદમ થંડી કે ગરમી ઉત્પન્ન થવાથી, કોઈ અમુક ભતનો રોગ કાઢી નિકળે છે, તેવું કારણ પણ એજ છે.

આવું શી રીતે બને છે તે એક ઇલાહરણ આપી સિદ્ધ કરી બતાવીએ. ખીર દારથી બરેલી એકાદ બાટલી કોઈ અધારી કોટડીમાં થંડકવાળી જગાએ ભોંય તળાયા ઉપર મુકી રાખી હોય તો તેમાંના દાર જલદી સડતો નથી. પરંતુ તેજ બાટલી તાપમાં અગર ઉપ્પુ હવાવાળી જગાએ મુકી હોય તો તે બાટલીમાંનો દાર તે બાટલીને ગમે તેવો મજાસુત યુગ્ય મારેલો હોય તો પણ તાબડતોમતે કહોવા લાગશે. તે દારમાં બહારથી કંઈ પણ પદાર્થ અંદર નહીં તેનાથી તે દારમાં કહોવાણુ ઉત્પન્ન થયું નથી. કારણ તેને મજાસુત યુગ્ય મારેલો હતો. હવે એ દારને જો તે પાસી જેઠાએ તો તેમાં આપણને મૂક્યું જાંતુ (મેસિલી) માલુમ પડશે. એ જાંતુ તેમાં ક્યાંથી આવ્યા? અર્થાત તે તેમાં ઉપ્પુતાને લીધે આપોઆપ ઉત્પન્ન થયા.

હવામાં આવાજ પ્રકારનો ચમત્કાર થતો દ્રષ્ટિએ આવે છે. એક દિવસે આકાશ વાદળો રહીત દેખાય છે અને પુષ્કળ તાપ પડતો હોય છે. બીજો દિવસે આકાશ વાદળથી ધમધોર થએલું જણાય છે. એવું કારણ એ હોય છે કે, આગલા દિવસે હવામાં જે પાણીની વરાળ અદ્રવ્ય રૂપમાં હતી તે મધ્યંતરી હવાની થંડકથી જલસ્તી થઇ થઇ તેનાં વાદળ બની ગએલાં હોય છે.

ઉપ્પુ હવાના પ્રદેશમાં બેજને લીધે પદાર્થોનું કહોવાણુ થઇ સક્કમ પરમાણુઓ હવામાં ઉડતાં હોય છે. આવી જગામાં જેના શરીરમાં વિનિતીય દ્રવ્ય પુષ્કળ સંચિત થએલાં હોય એવો માલુમ ને સુધી રહે છે તો તેને નિશ્ચય તાવ આવ્યા વિના રહેતો નથી. અને જેમ દુધમાં છાશ પડવાથી તે દુધ કહોવા લાગે છે, તે પ્રમાણે આ જગામાં સડતા પદાર્થોનાં પરમાણુ શરીરમાં જવાથી શરીરમાં રહેલાં વિનિતીય દ્રવ્ય સડવા લાગે છે, અને તેનાથી જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે. અવડ કુવામાં રહેલું, અને વગર વહેતું, વાપર વગરનું પાણી પીવાથી પણ આજ પ્રકારનું, પરંતુ કંઈ અંશે કમી પ્રમાણનું પરિણામ આવે છે. જે ટાંકાને તળાએ પથર કે ખડક હોય છે. એવા ટાંકામાં પાણી સ્વચ્છ રહે છે. એવું કારણ એ છે કે, તેને તળાએ પથર હોવાથી પાણીમાં રહેલો મેલ કે કચરો સડવા પામતો નથી. તેથી ઉલટું જેના તળાએ ખડક કે પથર હોતો નથી તેવા સ્થળના પાણીમાં કહોવાણુ ઉત્પન્ન થઈ તે પાણી ગંધાઇ ઉઠે છે.

જે તળાવમાં પાણી સામાન્યતઃ સ્વચ્છ હોય છે, એવા તળાવનું પાણી હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી ગંધાઇ ઉઠી બગડી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે, તે પાણીને તળાએ જે કચરો, કે મેલ ઠરેલો હોય છે તે હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાને લીધે સડવા લાગી, કુલી નહીં, પાણીમાં ફેલાઇ જાય છે. એવી રીતે તળાવનું પાણી ગંધાતું થઈ પેલા મળના સક્કમ પરમાણુઓ પાણીની સપાટી ઉપર તરી આવે છે તે જોવાથી તળાવના તળાએ કવા પ્રકારનો અને કેટલો મળ ભેગો થએલો છે, તેનું સદજ અનુમાન થઈ શકે છે, જે પ્રમાણે અંધાધ નહીં ખાટું થએલું

હઠી કિંવા છાશ ખીજ સારા દુધમાં નાંખવાથી તે પણ સડવા લાગી જાતું. યદિ જાય છે, તેજ પ્રમાણે તળાવના તળાએ રહેલો મગ કે કચરો સડી ઉઠી તેનો પાણી સાથે સમંધ હોવાથી, તે પાણી પણ ગંધાઈ ઉઠે છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પાણી ગંધાઈ ઉઠે છે કિંવા નહીં તે શિયાળાના દિવસમાં અને ઉનાળાના દિવસમાં પાણીની સ્થિતિમાં ચનાર ફેરફાર ઉપરથી સમજી શકાય તેમ છે. શિયાળામાં પાણી સ્વચ્છ હોય છે, તેનું કારણ એ હોય છે કે રવામાં થઈકને લીધે પાણી- માંનો કચરો સડી ઉઠતો નથી. અને પાણીના તળાએ રહે છે તે કચરો કે મગ ઉનાળાના દિવસોમાં સડી ઉઠી પુલી નજ તેનાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ યદ તે પાણીમાં પ્રસરી જાય છે, અને પાણીની સપાટી ઉપર તરી આવે છે તેથી તે પાણી ગંધાતું ને ખેડવાદ યદ જાય છે. *

ઉપરનાં સર્વ ઉદાહરણ ઉપરથી એ વાત લક્ષમાં આવશે કે, પદાર્થ કોઈ ઉઠવાનું કારણ હવા- માંના ફેરફારજ હોય છે. હવે આ હવાના ફેરફારનો ક્ષત્રી નિકળતા રોગો સાથે કેવો સમંધ છે તેનો વિચાર કરીએ.

જ્યારે એકાદ રોગ ક્ષત્રી નિકળે છે ત્યારે તે પ્રત્યક્ સંસર્ગથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, એવું આ- પણને જણાઈ આવતું નથી. કારણ જ્યારે એકાદ રોગ ક્ષત્રી નિકળે છે ત્યારે એવું બને છે કે, પાંચ દસ ટેકાણે એકાદ રોગનો આરંભ થાય છે અથવા એકાદ શહેરમાં તે રોગ ક્ષત્રી નીકળે છે ત્યારે તે આસપાસના ગામમાં ન ફેલાતાં તે એકદમ દુરના ગામમાં જઈ ફેલાય છે.

લોકોના શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય સંચય થયા સિવાય એવી રોગોનો ઉપાડ થવો શક્યજ નથી. બારીકાઈથી અવલોકન કરતાં આપણને એમ દેખાઈ આવે છે કે, દર વર્ષે ઘણું કરી કોઈ- પણ જાતનો રોગ ક્ષત્રી નીકળે છેજ. માત્ર સર્વ દેશમાં પ્રસરવાવાળો રોગનો ઉપાડ સ્થિતિજ આવે છે. આવા પ્રકારનો મહારોગ સન ૧૮૯૦ ની સાલમાં ઇન્ડિયન-જનો આવ્યો હતો. હાલનો પ્લેગનો રોગ એ પણ કેટલાક અંશે એજ પ્રકારનો છે. બળાયા, અજમકા, ઉટાંડીપો, કોલેરા, સલેપ્પમ વગેરે રોગો પૈકી એકાદ રોગનો ફેલાવો દર વર્ષે ઘણું કરી થાય છેજ. એકાદ દેશમાં કિંવા શહેરમાં રહેનાર લોકની ખાવા પીવાની કે રહેવાની પદ્ધત ઘણે ભાગે એક સરખી હોય છે, અને તે કારણથી લોકોના શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો વધારો પણ કંઈ અંગે સરખોજ થતો હોય છે. એટલે એકાદ ટેકાણે હવાનો ફેરફાર થયા લાગ્યો એટલે તે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાની શરીરની ક્રિયા શીઃ થાય છે. આ અવસ્થાને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે આગળ કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે પુષ્કળ લોકને એકજ જાતનો રોગ થવાથી આપણે તેને મહામારી

* મને બાહ્યાવસ્થાનો અનુભવ છે કે, મને તરવાનો વધારે રોજ હોતો તેથી શિયાળાના દિવસોમાં જ્યારે તળાવમાં સ્નાન કરવાને વરવા જતો તે વખતે તળાવના પાણીમાં ડુબકી મારી તપાસે જઈ તળા- વમાં નાંખેલી વસ્તુ પાણી ઉપર લાવતો હતો, તે વખતે તળાવમાં નાંખેલો કડણ છુટે તેવો પદાર્થ તળા- વના તળાએ રહેલા કાદવ કે કચરા ઉપરજ હાથમાં આવતો હતો. ત્યાંથી ઉપર લાવતાં પણ તે કચરો પાણીમાં ડોળાઈ જઈ ઉપર આવતો નહોતો. પરંતુ ઉનાળાના દિવસોમાં તળાવના તળાએથી ઘટ પથર કે બીજા પદાર્થ નાંખેલો ડુબકી મારી લાવતાં તળાવનો કચરો વદન પુલીને પુષ્કળ ઉપશી આવેલો થતો તથા હાથને લાગતો હતો, ને તે કાઢી જવાને લીધે ગંધાઈ ઉઠેલો જણાતો હતો. એટલુંજ નહીં પણ તલાવનું પાણી ડોળાઈ ગયેલું ગંધાતું અને ખેડવાદવાળું જણાતું હતું. આનું કારણ તે વખતે મને સમજાતું નહોતું. માત્ર એટલુંજ અનુમાન થતું હતું કે તળાવમાં પાણી જીરવાને લીધે આ પ્રમાણે બનતું હતો.

કહીએ છીએ. આવા રોગોમાં પણ આપણને એવું જણાઈ આવે છે કે, બે માણસને તેજ રોગ થયો છતાં તે રોગનાં લક્ષણો તથા તેનો પરિણામ બન્ને રોગીઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનો જણાઈ આવે છે. એવું કારણ એજ કે બન્નેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનું પ્રમાણ એણું વધારે હોય છે.

ઉડતા રોગ આજ અહીં હોય છે, તો કાલે બીજા ઠેકાણે જાય છે. એવું કારણ પણ હવાજ છે. રોગનો ઉપાડ એ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે એમાસના પહેલા વર્ષઃ અઘાઉ ચતારા વિજાતીના કડાકા પ્રમાણે છે. જે પ્રમાણે વિજાતી આજ અહીં પડે છે, અને કાલે બીજા ઠેકાણે પડે છે, તે પ્રમાણેજ ઉડતા રોગની સ્થિતિ છે. અને બન્નેનું કારણ એક હવાજ છે.

આગળના કરતાં હાલમાં કોલેરા જેવા રોગ યુગ્મજ કમી થયા છે. એવું કારણ એ છે કે ડૉક્ટરોએ ઔષધો વગેરે કૃત્રિમ ઉપાયોથી શરીરની પોતાની મેજે રોગને સારો કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ એટલી બધી નિર્બળ કરી દીધી છે કે, જે રોગ વાસ્તવિકપણે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી કાઢી નાંખી પ્રકૃતિ નિરોગી કરવા માટેજ થાય છે, તે રોગ હવે ઘણું કરી ચતાજ નથી. આવી તરેહના રોગ ન થવાથી પરિણામ એ આવ્યું છે કે ગુદરે શરીરમાં રહેનાર અથવા જીવું રોગનો પ્રસાર ખુબ થઈ ગયો છે. અને તે યોગથી લોક જાસ્તી નિર્બળ અને રોગીષ્ટ થયા છે. આત્માર સુધી જે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તેનો સારાંશ ફરી નીચે લખીએ છીએ.

માખાપ તરફથી હેક્ટરોને જે રોગ પ્રાપ્ત થાય છે તેનું કારણ માખાપના શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય તેમની સંતતીના શરીરમાં ઉતરે છે. એ છે માટે જેમની ઇચ્છા પોતાને નિરોગી અને સુદૃઢ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેવી હોય, તેમણે પોતાના શરીરમાંના સર્વ વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આવા પ્રકારનો સંસર્ગ સંસર્ગજન્ય રોગીના એપ કરતાં ઘણો બર્ધકર હોય છે. કારણ આ સંસર્ગથી આપણી સર્વ સંતતીને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. અને ઇતર સંસર્ગ જન્ય રોગમાં ફક્ત જેની શરીર પ્રકૃતિ આગળથીજ થોડી બગડેલી હોય છે, (જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થએલાં હોય છે), એવાનેજ સંસર્ગ બાધ કરે છે. પણ બીજાને બાધ કરતો નથી.

૩. કુંડેના “મુખપરીક્ષા રાસ્ટ્ર” ઉપરથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ક્યાં વ્યતે કેટલા પ્રમાણમાં સંચિત થયાં છે, એ સમજી શકાય તેમ હોય છે.

સંસર્ગથી રોગ થવાનું કારણ રોગીના શરીરમાં સડનાર (કોહી જનોરા) વિજાતીય દ્રવ્યનાં પરમાણુ ઘણું કરી શ્વાસ વાટે શરીરમાં જાય છે, એ છે. પરંતુ જેમના શરીરમાં સડવા જેવાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોય, એવા મનુષ્યના શરીરમાં એવા પ્રકારનાં રોગજીજ શ્વાસ સાથે ગયાં હોય તો પણ તેને રોગ થનાર નથી. કારણ, એવાં રોગજનક બીજા રોગ્ય જાતીના હોવા સિવાય ઉગી શકતાં નથી. રોગનાં બીજા ઉગી નિકળવાને વિજાતીય દ્રવ્ય એકહું અથેહું શરીર, તેમાંનું કહોવાયું, ગંધીય હવા, એ તેને અતુલ પડે તેવાં કારણ હોય છે. આ કારણથી ઘોઈ પણ રોગ થાય ત્યારે, વિશેષ કરી સંસર્ગ જન્ય રોગ થાય ત્યારે રોગીના ઝોરડામાં સ્વચ્છ હવાનો નિરંતર અવર જવર થાય એવી વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. ગંદી હવા શુદ્ધ કરવાના કામમાં ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ દવાઓનો અથવા સુંગંધી દ્રવ્યનો વિશેષ ઉપયોગ થતો નથી. ઉલટું તેનાથી હવામાં નવો કચરો ઉમેરાય છે અને તેની વાસને લીધે નુકસાનકારક પદાર્થની કિંવા હવાની દુર્ગંધ સહન કરવાની આપણા નાકને ટેવ પડી જાય છે. અને જે પદાર્થની દુર્ગંધ આવે છે એવા નુકસાનકારક પદાર્થને ત્યાગ કરવાની છાણેદિયની તત્પરતા કમી થાય છે. વિવિધ ઔષધથી હવામાંની દુર્ગંધ

ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન સફળ નિવડતો નથી. કારણ તેથી હવામાં પ્રસરેલાં રોગ બીજ કે દ્રવ્યનાં સર્વ પરમાણુનો નાશ થવો અશક્ય છે. સંસર્ગજન્ય રોગ ટાળવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો રોગનું મુખ્ય કારણ જે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાં એજ છે. એ કરવાનો ઉપાય આગળ કહી ચુક્યા છીએ. તેનું વિસ્તારથી વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. રોગીની સુશ્રૂષા કરતી વખત તેની પાસેથી નિકળનારી જે વિષમય અને હુર્મી વરાળ આપણા શ્વાસ ત્રાટે શરીરમાં જાય છે, તે સર્વ વિષમય હુર્મિવાળી વરાળ લાગવીજ તરત નાંખર ૩ ના ઉપાયમાં ખતાવેલું સ્નાન કરવાથી આપણા શરીરમાંથી બહાર નિકળતી માત્રમ પડે છે. એવો ડા. કુન્હેએ પોતાનો જાતી અનુભવ લીધેલો છે. આ ઉપરથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે, વિષમય અને તુકશાનકારક દ્રવ્ય શરીરમાંથી નિકળી ગયા પછી આવા વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય આપણા શરીરમાં લાવવાનું બળ આ ઉપાયમાં છે.

આ ઉપાયનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ સંસર્ગજન્ય રોગ થવાનો સંભવ દૂર થાય છે. કારણ રોગબીજનો શરીર ઉપર પરિણામ થવાને આવશ્યક એવાં જે વિજાતીય દ્રવ્યો તે શરીરમાં ન હોવાથી રોગ કેમ થાય ? જે પ્રમાણે શરીર બહારથી સ્વચ્છ રાખવાની અવશ્યકતા છે, તે પ્રમાણે, અથવા તેથી પણ જરૂરી, શરીર અંદરથી સ્વચ્છ રાખવું, એટલે, તેમાંથી સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાં એ છે. અસાર મુધી જે કહેવામાં આવ્યું છે તે સર્વનો સારમાં સાર એ છે કે, શરીર નિરોગી રાખવાને કે કરવાને શરીર અંદરથી અને ગદારથી પૂર્ણપણે સ્વચ્છ રાખવું જઇએ.

ઉપર જે સિદ્ધાંત કહેવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે વિચાર કરતાં આપણને સમજાય છે કે, સંસર્ગજન્ય અથવા ખરાબ હવાને લીધે ફેલાતા રોગ માટે ડાકટરો જે ઉપાયનો ઉપયોગ કરે છે તે ઉપાય કેટલેક અંશે નિરર્થક સરખા હોય છે. આપણે કોઇ કોઇ વખત એવું જોઇએ છીએ કે એકાદ ગરીબના છોકરાને બળીયા, અચ્છમદા, કે ચોરી વગેરેના રોગીના સંસર્ગથી રોગ થ-એલો છતાં તે બાળક (દરેકને શુદ્ધ શુદ્ધ બીજાનું ન મળવાથી) એકજ પધારી ઉપર પોતાનાં બીજાં બાન્ડ પાસે ઉઘે છે; તોપણ તે રોગી બાળકનો બીજાં છોકરાંને એવ લાગતો નથી એવું જ્યારે બને છે, ત્યારે તેમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે, તે બીજાં છોકરાંના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોવાથી સંસર્ગથી રોગ ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા તેમના શરીરમાં હોતી નથી. હવે તેનાથી ઉંચકું એમ પણ બને છે કે, એકાદ કુટુંબમાં એક બાળકને સંસર્ગથી ચનાર રોગ થયો છતાં હવા શુદ્ધ (!) કરનાર અથવા રોગ જંતુ નાશક ઔષધ (ડિસ ઇન્ફેક્ટન્ટસ) નો ગમે તેટલો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોપણ તે રોગી બાળકના સંસર્ગથી બીજાં બધા છોકરાં એક પછી એક મોઢાં પડે છે. એનું કારણ એજ કે ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ દવાથી સર્વ રોગબીજનો નાશ પૂર્ણપણે થતો નથી. અને જેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સચિત થએલાં હોય છે એવા શરીરમાં થોડાં રોગ બીજ ગયા છતાં તેટલાથી પણ રોગ થાય છે. એ બન્ને પ્રકાર કેવી રીતે બને છે એનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ સદિમાં આપણને બીજે ઠેકાણેથી પણ મળે છે. વગડામાં એકાદ જગાએ ઉધેઇથી ખવાઇ ગએલા જાડની પાસે એકાદ સાડું ઉધેઇ લામ્યા વિનાનું જાડ ઝપાટાખંધ વધતું હોય છે. જે પેલું શુદ્ધ પાત્રનું જાડ જન્મથીજ નિર્બળ હોત તો તેને ક્યારનીએ ઉધેઇ લાગેલી હોત. પરંતુ તે જાડ મૂળથીજ નિરોગી હોવાથી, અને ઉધેઇને જીવન અને પોષણ ચક્રાવવામાં જરૂરના જે, રોગમય રસ તે જેમાં ન હોવાથી, તેને ઉધેઇ એ સ્પર્શ કરેલો હોતો નથી. આ ઉદાહરણ ઉપરથી વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ન હોવાથી, સંસર્ગથી રોગબીજ શરીરમાં જવાથી રોગ શા માટે થતો નથી, તે સમજવા વિના રહેશે નહીં.

આ પ્રમાણે જાણ્યા પછી એકાદ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે આપણને ગભરાઇ જવાનું કારણ નથી. ડા. કુંહેના ઉપાયથી શરીરમાંનાં વિઘ્નતીત્ર દ્રવ્ય કાઢી નાંખી શરીર નિર્મળ કરવામાં આવે તો, આપણને સ્પર્શજન્ય રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી. આ ઉપાયથી સંસર્ગથી શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થવાની પાતતા નહીં જેવી કરી, આપણે સંસર્ગજન્ય કિંવા સ્પર્શજન્ય રોગ થએલા મનુષ્યની સારવાર કરતાં તેનાથી નજરમાં આવે તેટલો સમય વગર ભયે કરવાને હરકત નથી. ગામમાં મહામારી (કોલેરા)નો રોગ આવતો હતો સંસર્ગથી આપણને રોગ થશે, એવા ભયથી કોલેરા થએલા રોગી પાસે તેને જોવા પણ જોઓ જતા નથી, એવા લોકના મનનો ભય નો કમી થાય તો ડા. કુંહેએ કરેલા અમનું સાર્થક થયું એમ મનાય.

પ્રકરણ ૫ મું.

સંધિવાત, આમવાત, વાયુથી કમર અટકી જવી, કુખડા થઇ જતું, અવયવમાં વિરૂપતા આવવી અથવા ખોડ આવવી, હાથપગની સર્દી, માથામાં અગન થવી વગેરે રોગનાં કારણ અને તેના ઉપાય.

વાયુ એ રોગ ધણો ત્રાસદાયક છે. વિશેષ કરી જ્યારે વાયુથી સાંધા પકડાય છે ત્યારે તેનાથી અત્યંત ત્રાસ થાય છે. આ રોગનું કારણ ધણું કરી ખાડુજ થોડા લોકોના જાણવામાં હોય છે. અમુક ખાવાથી અથવા હવા સારું અથવા થંડી થવાથી આ રોગ થાય છે, એવું કારણ ધણું કરી લોકોના સમજવામાં હોય છે. કેવળ થંડી હવા એ કારણ ખરેખર છે કે નહીં, એ નીચેના ઉદાહરણથી લક્ષમાં આવશે. ધારો કે વયમાં અને પ્રકૃતિમાં સાધારણ રીતે સમાન એવા હજાર કે બે હજાર શિષાઇઓની એક પથટણ થંડી હવાના વખતમાં પ્રવાસ ખાંટે નિકળી છે. મહીનો બે મહીના પ્રવાસ કર્યા પછી તે સર્વ શિષાઇની પ્રકૃતિ તપાસી જોઇશું તો આપણને શું જણાશે ? તે પૈકી કોઇને ઉધરસ, કોઇને તાવ, કોઇને સળેખમ, કોઇના સાંધા રહી ગયા હશે, કોઇનું માથું કુખડું હશે વગેરે જુદાં જુદાં દર્દ થયાં હશે પરંતુ તે લોકોમાંથી ઘણા તો એવા જણાશે કે જેમની પ્રકૃતિને એ પ્રવાસથી જરા પણ વિકાર થયો નહીં હોય. એટલુંજ નહીં, પરંતુ તેમને એકાદ સાધારણ રોગ પ્રવાસ કરતા પહેલાં થએલો હશે તે ઉલટો મટી જઇ તેમની પ્રકૃતિ સુધરેલી માલુમ પડશે. આવી રીતે જુદાં જુદાં પરિણામ થવાનું શું કારણ હશે ? હવા તો બધાને એકજ પ્રકારની હતી. ઘણા લોકો તો એમજ કહેવાના કે તેમની પ્રકૃતિને દેર પડવાનું મુખ્ય કારણ હવા એજ છે. પરંતુ તેમના ધ્યાનમાં એ વાત આવશે નહીં કે હવા એ જ્યારે મુખ્ય કારણ છે ત્યારે એકની પ્રકૃતિ ખગડી અને એકની સુધરી, એવું ભિન્ન ભિન્ન પરિણામ એકજ હવાથી કેમ થયું ? વાસ્તવિક સ્થિતિ એવી છે કે, એ જુદાં જુદાં પરિણામ થવાનું કારણ જુદા જુદા માણસની જુદી જુદી પ્રકૃતિ છે. તેમાં હવા એ નિમિત્તના કારણજીત છે. પરંતુ એટલા ઉપરથી એવાતસિદ્ધ થાય છે કે રોગનું મૂળ અને મુખ્ય કારણ હવા નથી.

શિવાય આપણને એમ પણ જણાય છે કે, વાયુથી ઘણી વખત શરીરની એક ખાગડ કિંવા તેનો કોઈ ભાગ, હાથપગ કે ખભો રહી જાય છે. તેથી પણ ખાતરી થશે કે વાયુ થવાનું મુખ્ય કારણ હવાએ નથી. કારણ જો હવા એજ મુખ્ય કારણ હોય તો એકજ ભાગમાં કિંવા એકાદ અવયવને વાયુની પિડા કેમ થાય ? સર્વ શરીરને કેમ ન થવી જોઇએ ? તેજ પ્રમાણે એમ પણ

ખને છે કે, કોઈ માણસ શરીરનારણા પાસે જમણો પગ ઉઘાડો સામે મુકી સુઈ રહ્યો હોય અને ડાબા પગ ઉપર વસ્ત્ર ઓઢેલું હોય છતાં તેનો ડાબો પગ વાયુથી રહી જાય છે. અને જમણા પગને કંઈજ થતું નથી. તેમ થવાનું કારણ શું હશે ? તેનો ખુલાસો નીચે પ્રમાણે છે. વાયુ ય-એલા રોગીની સ્થિતિ આપણે લક્ષ્યપૂર્વક તપાસીશું તો તેના અંગમાં જ્વર હશેજ એમ આપણને જણાયા શિવાય રહેશે નહીં. તેજ પ્રમાણે જે ભાગમાં વાયુની પિડા થતી હશે તે ભાગને સોજો પણ આવેલો હશે, અને તેમાં દાહ થતો હશે. સિવાય વાયુ યએલા માણસને અન્નપચન પણ બરાબર થતું નહીં હોય એવું આપણને જણાશે. કાઠપણ સાંધાના ભાગમાં વાયુ યએલો હશે તે સાંધાના ભાગ ઉપર સોજો આવેલો આપણને જણાય છે, એ ઉપરથી સાંધામાં વાયુ થવાનું કારણ આપણા જાણવામાં દુરત આવવા સરખું છે. સાંધામાં જ્યારે વાયુ આવે છે ત્યારે તેના વિશિષ્ટ ભાગમાં સંચુકા આવે છે. અને તે સંચુકા સાંધાના નીચેના ભાગમાં હમેશ હોય છે. ડા. કુન્દે કહે છે કે સંધિવાયુથી પિડાતા ધણા દરદી મેં જોયા છે. તેમાં સાંધાના ઉપલા ભાગ ઉપર પિડા થતી હોય એવા એક પણ દરદી મહારાજ જોવામાં આવ્યો નથી.

કેટલીક વખત વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઠી નાંખવા માટે જ્વરાદિ રોગ ન થવાથી શરીરમાં વિ-જ્ઞાતીય દ્રવ્ય બહુ પ્રસરીને શરીરમાં પુષ્કળ ભેગાં થાય છે. થંડી હવાના પ્રદેશમાં ૨૦-૨૫ વર્ષ ઉપરાંતની વયના મનુષ્યના શરીર આવી સ્થિતિને વિશેષ પાત્ર હોય છે. આવા પ્રદેશ મધ્યે એકદમ હવામાં શરદી થવાથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય પોતાના ઉત્પન્ન થએલા મૂળ સ્થાન તરફ જવા લાગે છે. એટલું કારણ એ છે કે, ઉષ્ણતાથી પદાર્થ ટુકે છે અને થંડકથી સંકોચ પામે છે. આ સર્વેભાષિ નિપમને અનુસરીને હવામાં થંડક થવાથી આપણા અવયવો સંકોચાય છે (હામ છે), અને તે સંકોચાવાથી તેમાં રહેલાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં ફરવાને જગાનો સંકોચ થવાથી તે દ્રવ્ય પોતાના ઉત્પત્તિ સ્થાન તરફ એટલે પેટ તરફ પાછાં જવા માંડે છે. રસ્તામાં સાંધાને ઠેકાણે એક સરખું ચલન વલન ચાલુ હોવાથી ત્યાં અટકી જઈ ભેગાં થાય છે. અહીં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યના આસપાસના ભાગમાં ધર્મણુ યદ દાહ અને સંચુકા ઉત્પન્ન થાય છે. અને વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય પાછાં જતાં તેને સાંધા પાસે અટકાવ થવાથી સંચુકા આવવા લાગે છે. એ કારણથી એ સંચુકા સાંધાના ઉપરના ભાગમાં કદી પણ આવતા નથી.

ઉપરના કારણથી આગળ કહી ગયેલા સિષ્ટાઈના ઉદાહરણથી એ લક્ષમાં આવશે કે, વાયુ-વવાનું કારણ હવા એ ન છતાં તે શરીરમાંજ હોય છે. હવા ફક્ત નિમિત્ત કારણ અથવા અનુદૂળ સાધન હોય છે. મુખ્ય કારણ શરીરમાંનાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય હોય છે, એ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. એ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય શરીરના જે ભાગમાં વિશેષ ભેગાં થએલાં હોય છે. ત્યાં આ વિ-કાર થાય છે.

એકાદ માણસને યએલો વાયુનો વિકાર પૂર્ણરીતે સારો કરવો હોય, તો જે અવયવને કિંવા જે ભાગને તે વિકાર થયો હોય, તેટલા બાજુ પૂરતો ઊપાય કરવો એ તદ્દન ગાંડપણ છે. ફક્ત તે ભાગમાંથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય પરસેવા રૂપે બહાર કાઢવાને તથા તે ભાગમાં થતી વેદના બંધ કરવાને તે ભાગને બહારો (વરાળ) આપવો. પરંતુ રોગ મૂળમાંથી મટાડવા માટે અને રોગનું મૂળ શરીરમાંથી કાઠી નાંખવા સારૂ શરીરના મળદારોથી એ દ્રવ્યોને બહાર કાઠી નાંખવાં જોઈએ.

વાયુની ચિકિત્સા સમયે જે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે, તે કેવળ સંધિવાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી પણ તે સર્વ પ્રકારના વાયુને લાગુ પડે છે, એ વાયુથી જે ચરકા કે સંચુકા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ, વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનું ધર્મણુ શરીરના તે ભાગ ઉપર થાય છે તે છે. એ ધર્મણુ

મૂત્રાશય, જઠર, કાળાશુ, ફેફસાં, સાંધા એ સર્વ ઉપર થાય છે. પરંતુ જ્યાં તે ધર્મણુ બહુ જ થાય છે ત્યાં ચરકા ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ જે ઇન્દ્રિયોમાં એ દ્રવ્ય વધારે સંચય થાય છે તે ઇન્દ્રિયોમાં વાયુને લીધે કળ કિંવા સંલુકા ઉત્પન્ન થાય છે.

વિજાતીય દ્રવ્ય મધ્યે હાલચાલ થઈ તે ફરવા લાગ્યાથી તેની ગતિથી ધર્મણુ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ધર્મણુથી સંલુકા, ચરકા કે દાહ જળવા લાગે છે. આ પ્રમાણે આ રોગના નિદાનની હકીકત છે. આ રોગ થી રીતે સારો કરી શકાય તેની માહેતી થવા માટે ડા. કુન્હેએ સારા કરેલા રોગીઓની હકીકત નીચે લખવામાં આવી છે.

એક સ્ત્રીનો જન્મણો પગ, પીઠ અને બોચી વાયુના વિકારથી દુખતાં હતાં એ બાઇની એકંદર પ્રકૃતિ જોતાં ડા. કુન્હેને માલુમ પડ્યું કે તેના શરીરમાં ગુણ જ્વર હોવાથી સર્વ વિકાર ઉત્પન્ન થએલા છે. તે બાઇનું અંગ એટલું બધું કળતું હતું કે તેના ઉપર ૩ નો ઉપાય કરવા સાર તેને ઉચ્છ્રી ટખમાં બેસાર્યા પછી પણ સુમારે પંદર મીનીટ સુધી તે એકંદર રીતે દુખને લીધે પોકાર કરતી હતી. તેને ડા. કુન્હેએ નંખર ૩ નો ઉપાય ખીજ ભાગ ઉપર પણ ખીજ બાઈ પાસે કરાવ્યો હતો. પંદર મીનીટ પછી તે બાઇની જુઓ બંધ થઈ હતી, અને તે પોતે પણ કહેવા લાગી કે વાયુથી આવતા સંલુકા પુષ્ટિ ભાગે કમી થયા છે; યોડા દિવસમાં જ તે બાઇ કોઇની મદદ શિવાય પથારીમાંથી ઉઠવા લાગી અને ખીજની મદદ શિવાય પોતાના ઉપર ઉપચાર કરવા જેટલું સામર્થ્ય તેના અંગમાં આવ્યું. યોડા અઠવાડિયામાં તે ખીજકુલ સાજી થઈ ગઈ અને પોતાની કામ ધંધા કરવા લાગી.

એક મ્હોટી ઉમરના પુષ્ક મનુષ્યને સંધિવાયુ થયો હતો. તેના ઉપર તેણે ડાક્ટરોનાં પુષ્ટિ આપડ લીધાં હતાં. પરંતુ તેને કાપડો થયો નહોતો પછી તે ડા. કુન્હે પાસે ગયો તે માણસનો પ્રભો પગ સંધિવાયુથી દુખવાથી તેનાથી ચલાતુ નહોતું. તેથી તે ગાડીમાં બેસી ડા. કુન્હે પાસે આવ્યો હતો. ડા. કુન્હેએ તેના હૃદયનો ઉપાય ઉપર કહી મથા પ્રમાણે બે વખત કરવાથી તે પ્રહરથને એટલો તો શુભ જણાયો કે તે પોતાના પગે ચાલી ઘેર ગયો.

હવે આ ગ્રહરથના ડાખા પગને જ વાયુ કેમ થયો હતો તેનું કારણ તપાસીએ. આ ગ્રહરથના ડાખા પગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયાં હતાં. માટે જ ડાખા પગને વા આપેલો હતો, એ કોઈ પણ માણસના લક્ષમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. પરંતુ એ દ્રવ્ય મનુષ્યોના એક તરફના અંગમાં વિશેષ કેમ સંચય થાય એ પ્રશ્ન રહે છે. સામાન્યતઃ એવો નિયમ છે કે. વિજાતીય દ્રવ્ય એક જ ભાગમાં વિશેષ સંચય ન થતાં શરીરની અન્ને બાજુના અંગમાં પાસે પાસે સરખે ભાગે પથરાય છે પરંતુ કોઈ કોઈ વખત એવું બને છે કે વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થવાનો પ્રારંભ એક બાજુના અંગમાં થાય છે. અને ત્યાં તેને પુરતી જગ્યા ન મળવાથી તે પાસેના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે, તોપણ જે જગ્યાએ પ્રથમ એ દ્રવ્યોને સંચય થવાનો પ્રારંભ થયો હોય તે જગ્યાએ તે એ દ્રવ્યનો સંચય વધારે હોય છે.

ખીજકુલ નિરોગી મનુષ્યના શરીર તરફ જોઇને તે કાયા પાસા તરફ સુવે છે તે આપણાથી કહી શકાય નહીં. એવા માણસ ગમે તે પાસા તરફ સુવે તો પણ સરખું જ છે. કારણ તે ગમે તે પાસે સુઈ રહે તો પણ તેને સરખી રીતે નિદ્રા આવે છે. પરંતુ જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થએલાં હોય છે, એવા મનુષ્યના શરીરમાં કઈ બાજુએ વિજાતીય દ્રવ્ય જનસતી સંચય થયાં છે એ ડા. કુન્હેના નવીન નિદાન શાસ્ત્રની સાહાયથી કહી શકાય છે, જ્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો અતિશય સંચય થાય છે, ત્યારે તે મનુષ્યથી એકંદર પાસે ઘણી વખત સુધી સુઈ શકતું નથી. રાત્રે તેને વીસ પચીસ વખત પોતાનું પાસું બદલવું પડે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ત્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્નમં પીતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિવેકનયનં મણિમાલયમાયુર્વેદઃ સ્વર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

દાપમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાપક, કમળ સરખાં નેત્રવળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જોમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૪ થું.]

આગષ્ઠ ૧૯૧૧.

[અંક ૮ મો.]

વૈદ્ય પોડશી.

(લેખક—કૃપાશંકર છપ્પાભાઈ.)

મનહર છંદ.

જાણે ન અનાડિ નાડી છાયાંઓ છપાવી દાડી
આય નાડિવૈદ્ય એવા નામને જણાવે છે,
જાણે નહિ નામ ગુણ ઔષધિમાં આકડાનાં
સંકડાનું ધન હરી ચાણામાં ગણાવે છે;
જાણે ના હૃદયાર પૂરો ભસ્મને ભશમ કહે
કંટકારિ કવાથમાં ઉપાન ઉકાળે છે,
ખરી રીતે ખીચડિને પકાવી ન જાણે પૂરી
રસાયણિ વૈદ્ય પૂરા હિંદમાં હજાર છે.
સીંહનાદ થાય લોપ સ્થાજિયાં મચાવે શોર
દાદુરનો દોર નિશા અંધારીમાં થાય છે,
જાય ત્યાંદે વિદેશમાં ગંજરાજ અશ્વરકો
રાસભનાં ટોળાં ત્યાંદે પ્રીતથી પૂર્ણ છે;

થાય રવિ મંડળનો અરત અવનિમાં જ્યારે
 ધુડ ખુણે ખોચરેથી ઘણાં ઉભરાય છે,
 જંડુ બાવાભાઈ તકો સિધાબ્યાં સ્વધામ ત્યારે
 નામધારી વૈદ ઘણા પાખંડિ પુખ્તય છે.
 શાળાથી ઉચાળા લિધા ગુરૂ ગોરખના ચેલા
 ભણ્યા વિના ભભુતિનાં પડિકાં બનાવે છે,
 બે આરેક જંડિબૂદ્ધિ જટિલે બતાવી તેમાં
 રાત્ર્યવૈદ બની મોટી નોબતો બળવે છે;
 શિખ્યો કે ન શિખ્યો એ તો પુછવામાં લાગે પાપ
 ગોળિઓ ગળાવી રૂઝે દેહ વણસાવે છે,
 મારે છે અકાળ મોતે ઘણાઓને જાતે જાતે
 આંખો વિચી પડે એવા હિંદમાં અપાર છે.
 ભાંડ ને ભવાયા વૈદ દરજી સુતાર વૈદ
 ધાંચી મોચિ પિંજરા ને તરિયા કુંભાર તે,
 વૈદ વૈદ વૈદ ગદા જાતિયે હજમ વૈદ
 જનેતાઓ જણુતીમાં થાકિ ન લગાર દે;
 ડાશિયોને ડાકલિયા ખીલાથી લગાવે ડામ
 પોલપોલ હીંદ માંહે ડીંગળતું ધામ છે,
 ચિકિત્સા આદાન કે નિદાન કેરું કામ નથી
 વૈદરાજ થાવું એ તો ડોળમાં તમામ છે.
 કાચના કબાટ માંહે બાટલા ભરીને ખેઠા
 લીલાં પીળાં લાલ પાણિ લેખલો લગાવે છે,
 મોટા એક પાટિયામાં લાંબુશું લખાવી નામ
 રોગિયો જીવાડવાની ખડાદુરી બતાવે છે;
 મારે છે કે તારે એ તો જાણે અનુભવી કાંય
 જિજ્ઞાસે બતાવી જાણે એવા તો મનાય છે,
 ખરા વૈદ હકિમોના નામને વગોવી મારે
 એવા વૈદરાજ સાથે શાસ્ત્રીયો અપાર છે.
 શાસ્ત્રમાં મળે ન જેતું નામ કે નિશાન કહી
 મોટાં ખોટાં નામવાળાં પેટંટ પોસાય છે,
 વાટ ઘાટ હાટ હાટ ચેરી ને જળર મધ્ય
 સુતરડી જાજરમાં છાપાંઓ છોડાય છે;
 ખુણા અને ખોચરામાં ભીંતો ને મસાણુ માંડી
 દ્રામ અને ટ્રેન માંહિ ટોનિક વંચાય છે,

મચાવીને શેર મોટો પોતાનું પોકરી કહે
 નામરદી' ટાળવાની ગોળી વખણાય છે. ૬.
 માળે માળે બળે બળે વૈદ્ય ને હકીમ દેખો
 ડોક્ટર સુચાલિ અને નરસો અપાર છે,
 દોરા ધાગા તાવિજેના તુલ છે અપાર વળી
 ચોપાટિ ચોગાન મધ્ય ખુગલ કુંકાય છે;
 મોરપીંછ તણી આડુ મારીને કાઢે છે રોગ
 આપને વખાણે મોટાં બાધણો ભસાય છે,
 હજારો હજાર મોટાં હેંડળીલ વેચાવીને
 આપ નામ ગુણ તણાં ગીતાં ગહુ ગાય છે. ૭.
 ઊંટ તણા લગનમાં લેંસળાયે ગાયાં ગીત
 તેના સાથે રાશલિયો રાગડો પુરાવે છે,
 વખાણે છે વાર વાર વરજીતું રૂપ વારે
 વરજી તે ગુણ ગણી સાદને શોભાવે છે;
 એવી રીતે એક બીલ તણા સારા ગુણ ગાવા
 છાપામાં છપાવીં મોટાં પ્રમાણ બતાવે છે,
 લીખ કે મનુરી જેને આવડ્યાં ન તેવાઓને
 વૈદ્યરાજ થવા મન તુરત તણાય છે. ૮.
 ગપ આદિ અણકની ગોળી વખણાય આજ
 હંબગનો કવાથ મોટા રોગને હટાવે છે,
 આતંકનો અંત એક અનૃત ચુરણ લાવે
 અસત્યનો લેપ વાચુ વ્યાધિને મટાવે છે;
 નાડિયો શિથિલ સારી થવાને સાંઢાતું તેલ
 બેલ જેવા કેક લાખ સાંઢીયા હણાવે છે,
 સારાસાર સત્ય કેરો વિચાર કરે ન કોઈ
 ભુકે ભુકે જગતમાં અધારે કુટાય છે. ૯.
 ઝેરકચુરાની ફાકી માંહે છે કનકબીજ
 ખુરાસાની અજમામાં અફિણ મિલાવે છે,
 કેસર પિંપર વળી હિંશુલ કલેરમૂળ
 પાનરસ માંહે ઘુંટી ગોળિયો બનાવે છે;
 ઠરાવે છે નામ રૂડું નારીમદગંજનતું
 બુદ્ધિબળ દેહ તણું સત્યાનાથ વાળે છે !
 એવી એવી કેદી ચીજ પ્રથમ મણાવે મોજ
 આખર ખુવારજસ્ત દેહને ગુમાવે છે. ૧૦.

અછલહીણાને જેહ પુન્ય પરવારિ બેઠા
 નારિના વિલાસ માટ વસાણાં વસાવે છે,
 યાદુતિ અનેક રંગ ભંગ કરે ભૂષણનો
 વાંઘાને સાંઘાતું તેલ બેલથા બણાવે છે;
 બોલતામાં આવે લાજ એવાં તો શોભિતાં નામ
 વીર્યને વધારવામાં લોકને લોભાવે છે,
 સાર કે અસાર તેમાં જુએ ન અછલબાજ
 આંધળાની લાર પેઠે કેડકેડ ચાલે છે. ૧૧.

આતંકનો અંત લાવે પેટમાં ખાવાતું ભાવે
 જ્વર જાતિ આઠનાને ત્વરિત હટાવે છે,
 શુભમ જોળાનો રોગ વીથ જાતિ પ્રમેહની
 વાયુના અનેક રોગ ક્ષયાદિ મટાવે છે;
 રામબાણ કોલેશમાં મરકીને મારી કાઢે
 એકજ ઓસડ ઘણા રોગને મટાડે છે,
 કેતલ દીવાના સાથે રાશલ સાંભળનાર
 વાત પિત્ત કફ તણા લેદને ન જાણે છે. ૧૨

એકજ ઓસડ એવું મટાડે અનેક રોગ
 કહો પછી ડાક્ટર કે વૈદ્યનું શું કામ છે ?
 બનાવે જો દેહ પુષ્ટ ચાટણ ચટણી સારાં
 હહી દુધ ધૂત રસ આદિ તો નકામ છે;
 મરદી જો આપે સારી ઓળીએ સાંઘાતું તેલ
 વાંઘાઓને મોજ મોટા ગરસમાં ગામ છે,
 રોગની અનેક જાત ઔષધિ અનેક શુભ
 જાણીને વિચારે એવા શાણાને સલામ છે. ૧૩.

મલોખ, નિશાંઢણિયાં આપ ગૃહતણાં ખાળ
 બિજાઓનાં ખાળ માટે આસવો ઉકાળે છે,
 કબ્જરથી કાઢયા જેવા હોય છે હકીમરાજ
 ખીજાને બનાવા પુષ્ટ ચાટણાં ચટાવે છે;
 ચાર નારી તણા નાથ તોય ઘેર ખાળ નહીં
 વાંઝણી વનિતા ઘેર પારણાં બધાવે છે,
 આપમાં અનેક રોગ ટાળવા ન મળે જોગ
 બિજાને નિરોગી થવા ઔષધ બતાવે છે. ૧૪.

ધુતમધુતાની ધારી ગોળીને વખાણી મારી
કામિનીકલોલ રસ ખસ જગ માંહે છે,

કામિનીવિલાસ પાકે નારિમદગંજનની

ભામિનીભૂપણુ ગોળી દૂધણુ દબાવે છે;

ખુદ્દાને જીવાન કરે પટ્ટો અનિરૂદ્ધ જેવો

રાજરસ આસવ તે થવાનું જણાવે છે,

નામરદિ ટાળવાને હજારો બતાવે બોધ

શુભ્રે કે ન જીએ તેમાં કહો શું ઉકાળે છે ?

૧૫

ગામોગામ ધામ ધામ નામરદી ટાળવાનાં

પ્રભાતમાં પેલે પે'ર પેપરો પઢાય છે;

શોધી શોધી છાના કંઈ ખુણા અને જોંચરાથી

પંઢને સુધારવાનો ઉદ્યમ કરાય છે;

કુદરતી ગયું ભાઈ મરદાઈ તણું બળ

તેવાઓ તે માટ કોડ વસાણું વસાય છે,

કહો ભાઈ હીંદમાંથી હીર વીર નીર ગયું

કમાણી કમાવા વેદ ટોનિકે તણાય છે.

૧૬.

પ્રહ્લ્લચર્ય પાળવાને થતો જ્યાં સદુપદેશ

નરનારી ખ્યાર કેરાં નાંવેલો વંચાય છે,

નાટક ચેટક માંહે ચુમિયોનાં ચિત્ર જોઈ

ખ્યારા ખ્યારી હાવભાવ દિલમાં ભરાય છે;

વિદ્યારથી વંઢી જાય વિદ્યાના વ્યસન થકી

નાટકિયાં ગાયનોમાં મોહ મસ્ત થાય છે,

વિલાસી થવાથી બાળ વરશી વિવાની થાય

જાણે નહિ માન તાત ઝોસડો અપાય છે.

૧૭.

ગાય ભે'શ તણું દુધ પિવાતાં પ્રભાત મધ્ય

ત્યાંહી આહ કોણી અને કોકો વખણાય છે,

હહીં દુધ ધૂતવડે શિરામણિ વાંળું જ્યાંહી

દાત ભાત કઢિવડે ઉદર ભરાય છે;

પંચગવ્ય પ્રાશનથી શરીરની શુદ્ધિ થતી

સોડા લિમોનેડ ત્યાંહી ચંપીન પિવાય છે,

બિસ્કુટ નિવેદ મધ્ય આરોગે છે દેવ આજ

માછલીનું તેલ પુદ્ર થવાને પિવાય છે.

૧૮.

ગાય લેશતણાં ટોળાં બોળાં જે પળાતાં દેશ
 ત્યાંહી પાંચ કોડ પૂરાં કતલે કપાય છે,
 ચાર વર્ણ આશ્રમમાં પ્રભાતે પૂજતી ગાય
 ત્યાંહી તો વિદેશી રૂડાં કુતરાં પૂજાય છે;
 બુદ્ધિ બળવાળું શુદ્ધ ગણાતું જ્યાં ગાયદુધ
 રાશભીનું દુધ આજે પવિત્ર ગણાય છે,
 નામરહી મટાડીને મરદ થવાને માટ

ખરાને વિસા કૈક જુઠાં જખ મારે છે.

૧૯

“ગુજરાતી”

આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરને નિરોગ રાખવા સંબંધીના ઉપાય.

(લેખક:-તંત્રી.)

અન્નનું પાચન કેવી રીતે થઈ શકે ?

શરીરમાં રોજ પડતારી ખોટ પુરી પાડવા અને શરીરનો વ્યાપાર ચલાવવાને જે શક્તિની હર છે, તે શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાને જે દ્રવ્યની જરૂર છે, તે સર્વ દ્રવ્ય આપણે ખાધેલા અનાજમાંથી નિરનિરાળાં કરવાનો આપણી પ્રકૃતિ નિરંતર પ્રયત્ન કરે છે. એવા પ્રકારનાં દ્રવ્યો આપણી પચનેદ્રિયો અન્નમાંથી શોધી કઢાડે છે, અને તે દ્રવ્યમાંથી પછી રક્ત, માંસ ઇલાદિ સમ ધાતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે. અન્નનું પાચન ચતાં પહેલાં તેમાં જુદા જુદા વખતે કેવા કેવા ફેરફાર થાય છે, તે સંબંધી વિચાર કરવાની આ રચણે જરૂર નથી; કારણકે તે બીજા લેખોમાં લખાઈ ગયું છે. આ અન્નપચનની ક્રિયા પેટમાં જ્યાં સુધી અન્ન હોય છે ત્યાં સુધી એક સરખી ચાલુ રહે છે. પ્રથમ આપણે અન્ન મુખમાં લેઈ દાંતથી અને દાદોથી ચાવવા લાગીએ છીએ ત્યારથી પચનક્રિયાની પૂર્વાવસ્થાની શરૂઆત થાય છે. અને અન્નનો અવશિષ્ટ અને નિષ્પયોગી ભાગ જ્યારે મળના રૂપથી બહાર પડે છે ત્યારે આ ક્રિયાનો એક ભાગ પૂર્ણ થાય છે.

આ અન્નનો જે ભાગ પચેનેદ્રિયે શોષી લીધો હોય છે તે (અન્નરસ) આગળ રક્ત વાહિનીઓ ફેરસાં અને વક્રત ઇલાદિ ઇંદ્રિયોમાં જાય છે, અને ત્યાં તેનું પૂર્ણ પચન થઈ તેમાંથી અવશિષ્ટ ભાગ ત્વચા અને મૂત્રપિંડ એ ઇંદ્રિયોમાંથી પરશેવા અને સુત રૂપે બહાર નિકળે છે. અન્ન પચનની આ સર્વ ક્રિયા યથાયોગ્ય રીતે શરીરથીજ થવી જોઈએ. તે ઇંદ્રિયોથી યોગ્ય પ્રકારે થતી ન હોય તો શરીરમાંની એકાદ ઇંદ્રિયે ઉપચાર કરવો એ કદી પણ યોગ્ય થશે નહીં. જ્યારે એકાદ ઇંદ્રિયે વિકાર થાય છે ત્યારે તે વિકાર એ ઇંદ્રિય પુરતોજ છે એમ ન સમજતાં તે સર્વ પ્રકૃતિ વિકૃત થયાનું દર્શક ચિન્હ છે એમ આપણે જાણવું જોઈએ તે પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે પચનેદ્રિય વિકૃત થાય છે ત્યારે ત્યારે સર્વ શરીર વિકૃત થયું છે એમ જાણવું.

શરીરના ઓપણુને માટે જોઈતાં સર્વ દ્રવ્ય આપણી પચનેદ્રિયો પાચનક્રિયાના યોગથી અન્ન-
માંથી ચુસી લે છે. એ પચનેદ્રિયો ઔપધોનો અર્ક કાઢવાની વૈદ્ય લોકોના નળિકા યંત્ર સરખી
છે. પચનેદ્રિયોથી જે ક્રિયા થવાની તે તેમના પાસે ન કરાવતાં ઔપધાદિકના યોગથી અંશતઃ
કરાવી લેવી એ તદ્દન મૂખાધભિરેલું છે, કારણ કે તેમ કરવાથી ઈદ્રિયોને જે આવશ્યક વ્યાયામ
કરવાની જરૂર છે તે થતો નથી તેથી તે અશક્ત થતી જાય છે, સિવાય એ વાત લક્ષમાં રાખ-
વાની છે કે કૃત્રિમ રીતે અન્નનું અંશતઃ કિંવા પૂર્ણપણે પાચન કરવાની ક્રિયા હલુ સુધી માણસ
જાતને સાધ્ય થઈ નથી. અને આગળ પણ સાધ્ય થવાનો સંભવ નથી.

જ્યારે એકાદ માણસની પાચનક્રિયા બગડી હોય છે ત્યારે તેને યોગથી સુધરે તેવા ઉપા-
યનું આપણે અવલંબન કરવું જોઈએ. એવી વખતે તે માણસને જેટલું અન્ન પચી શકે તેના
કરતાં જાસ્તી અન્ન તેને ન ખાવા દેવાની આપણે સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે સંભાળ બરાબર
રાખવામાં આવશે તો તેણે ખાધેલું અન્ન તેને બરાબર પચી જશે. અને અંગમાં શક્તિ આવ-
વા લાગશે. અને તેથી પ્રકૃતિમાં બળ પણ આવશે.

હવે આપણને અન્નપચન થવામાં બીજી જે આવશ્યક બાબતો છે તેના માટે પણ વિ-
ચાર કરીએ.

અન્ન કેવા પ્રકારનું જોઈએ ?

જે આહાર સદૃષ્ટી કર્તાએ મનુષ્ય જાતને માટે ચોજેલો છે તેજ આહાર આપણે મહણ
કરવો જોઈએ. એના વિરુદ્ધનો જે આહાર હશે તે ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. માંસાહાર એ મનુષ્ય
પ્રકૃતિને વિરુદ્ધ આહાર છે એ ડૉ. કુન્હેએ નવીન ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં શાખીત કરી આપેલું છે,
તેથી આરોગ્યની ઇચ્છા રાખનારાએ તે આહાર વર્જ કરવો જોઈએ.

આપણને અન્ન આવવા માટે દાંત આપેલા છે તેથી શાખીત થાય છે કે આપણો આહાર
મુખ્યતઃ કંઈક પદાર્થનો હોવો જોઈએ એવો ઇષ્ટિકર્તાનો હેતુ જણાય છે. વિશેષ કરી જેનો જડ-
રાગિન મંદ હશે તેણે તો પાતળું અન્ન ન ખાવું જોઈએ તથાપિ જેટલાક લોકોનો એવો મત છે
કે ખાવાના સર્વ પદાર્થ બીલકુલ સુકા (જેમાં પાણીનો અંશ બીલકુલ ન હોય તેવા સુકા)
હોય તે પણ સારા નહીં. જેનો અગ્નિ મંદ છે તેને પાતળું અન્ન પચવું નથી માટે તેવા લોકોએ
દુધ, ચાહા, ડોશી, કોકો, સુપ, દારૂ ઇત્યાદિ પાતળા પદાર્થ આપણને તે જલદી પચી જશે એમ
સમજીને લેવા એ બુદ્ધભરેલું છે.

ડૉ. કુન્હેએ અગ્નિમંદ થએલા પુષ્કળ દર્દીને સામ્ય કરેલા છે. એવા રોગીને ઉપચાર કરતાં
ડૉ. કુન્હેને જે અનુભવ થયો છે તે આગળ લખવામાં આવશે.

રધિલું અન્ન કાચા અન્ન કરતાં પચવામાં અત્યંત જડ હોય છે. ધાન્ય ફળ વગેરે પદાર્થ
સાધારણ પકવ દશામાં હોય છે ત્યારે પાચન થવાને માટે અત્યંત હલકા હોય છે. પરંતુ તે
જ્યારે પૂર્ણ પકવ થાય છે કિંવા અત્યંત પાકી જાય છે ત્યારે સડવાની નૈયારી ઉપર હોય છે,
તેથી તે પાચન થવામાં પણ જડ (કારે) હોય છે. માટે અગ્નિમંદ થએલા માણસે અર્ધવટ
પકવ થએલા ફળ ખાવાં એટલે તે સહજ રીતે પચી જશે. ખાવા પ્રકારનું અન્ન ખાવાનો વિશેષ
દ્યુષ્ઠો એ હોય છે કે આપણે દરરોજ જે પદાર્થો ખાઈએ છીએ તેમાં મરચું, મીઠું, મરી, મ-
શાલા, પુષ્કળ નાંખી તેમાં કૃત્રિમ રવાદ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. વળી તે સાથે ચટણીઓ ને પંચા-
મૃત ઇત્યાદિ પદાર્થ હોય છે તેથી તેવો ખોરાક પ્રમાણ બદલ ખરાબ છે. તે પ્રમાણે ઉપર

ખતાવેલા પ્રકારનાં ફળ કે અન્ન ખાવામાં થતું નથી. એવો આહાર ક્ષુધાની તૃપ્તિ પુરતો હોજી રીમાં ગયા બરાબર લાગલીજ ખાવાની ઇચ્છા બંધ થાય છે.

અપકવ ફળો ખાવાથી કોઇવાર આમાંથી કિંવા અતિસાર થાય છે. એનું ખરું કારણ એ હોય છે કે અપકવ ફળોનું કોષમાં જલદી પાચન થવાથી તેનો મળ આંતરડામાં જલદી ઉતરે છે. અને તે પોતાની સાથે આંતરડામાં સંચીત થએલા મળને પણ ધસડી જાય છે. આ પ્રમાણે પેટમાં રહેલી દુર્ગંધનો નિકાલ થાય છે તે એક ફાયદાનીજ વાત છે. આ પ્રકારે યનારો આ- માંસ કિંવા અતિસાર થતું કરી તેની મેળેજ બંધ થઈ જાય છે. ફળ ઝાડ ઉપરથી તોડીને તુર- તજ ઉપયોગમાં લેવાં. ફળોને ઝાડ ઉપરથી તોડ્યા પછી તેવાંજ રહેલા દીધાથી તેમની ગુણુ કમી થઈ જાય છે. તે પરગામથી કિંવા પરદેશથી મંગાવેલાં વાંચી ફળ કરતાં પોતાના શહેર કે ગામ પાસે મળનારાં અર્ધવટ પકવ ફળ ખાવામાં વધારે ફાયદો છે.

આપણે સામાન્ય રીતે એમ કહી શકીશું કે એકાદ દેશમાં રહેનારા લોકને જે અન્ન ફળ હીતકર હોય છે, તેજ દેશમાં સૃષ્ટિકર્તાએ ઉત્પન્ન કરેલાં હોય છે. ઉત્તર ધ્રુવના છેક નજીકના અમેરિકાના ભાગમાં અને ગ્રીનલેન્ડ એ ખેટમાં રહેનારા એસ્કિમોનું આરોગ્ય સુધારવા માટે દક્ષિણ પ્રદેશમાં ઉત્પન્ન થએલાં અન્ન ફળ મોકલવામાં આવ્યાં હતાં પરંતુ તેથી પ્રલક્ષ અનુભવ એ આવ્યો કે તે અન્નફળથી તેમનું આરોગ્ય સુધારવાને બદલે ઉલટું બગડ્યું હતું.

એકાદ પ્રદેશમાં માણસના આહારને યોગ્ય એવું અન્ન અને ફળમૂલાદિ ઉત્પન્ન થતાં ન હોય તો તે પ્રદેશ માણસની વસ્તીને અયોગ્ય છે એમ સમજીએ. શીતકંટીબંધ પ્રદેશ આવાજ પ્રકારનો હોય છે અને આપણે પણ પ્રત્યક્ષ એવું જોઈએ છીએ કે ઉત્તર ધ્રુવની પાસેના પ્રદે- શમાં એસ્કિમો, લૅપ લૅન્ડર્સ ઇત્યાદિ લોકો નિરોગી હજીપુછ હોતા નથી અને વધારે વર્ષ જીવતા પણ નથી. એ એસ્કિમો દેખાવમાં હજીપુછ દેખાય છે. પરંતુ ખરેખર તે સર્વનાં શરીરો વિજ- તીય દ્રવ્યથી અતિશય વ્યાપ્ત હોય છે. એ લોકો ધણાં વર્ષ જીવનાર નથી એવું તેના શરીરની આકૃતિ ઉપરથી આપણને તરત સમજાઈ જાય છે, અને વસ્તુ રિથિતિ એવી હોય તેમાં કંઈ આશ્ચર્ય પણ નથી. તેમને ધણું કરી માંસ ઉપરજ ઉપજીવીકા કરવી પડે છે. એટલી વાત તો ખરી છે કે થોડા દિવસ જમીન-બર્ફઆગ્રહિત હોતી નથી. તે વખતે મળી શકે તે કંદમૂળ તે ખાય છે; પરંતુ તેટલાથી તેમનું પુરું શી રીતે થાય ? હવે જે એસ્કિમો કિનારા પાસેના પ્રદેશમાં રહે છે અને માંસ ઉપર ઉપજીવીકા ચલાવે છે તેમના શરીરમાં ઘણો સંચય હોતો નથી. કારણ માંસ વધારે નિકળે તેટલા સાફ ઘણો ચારો ખવરાવી હજીપુછ કરેલા જનવરના શેકેલા માંસ કરતાં માછલાંનું પકાવેલું માંસ કમી નુંકસાનકારક હોય છે; અર્થાત તે (માછલાં) ખાવાથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યની ઉત્પત્તિ વધારે થતી નથી.

સમશીતોષ્ણ કંટીબંધના લોકો વિશેષ ભાગ્યવાન સમજવા, કારણ તેમને વસંતઋતુમાં તાજાં ભાજપાલો અને ફળો ખાવાને મળે છે અને તેના યોગથી તેમની પાચનશક્તિ સુધરે છે ને શરીરમાં બળ પણ આવે છે.

ભાજપાલો કે ફળોની આપણને વધારે જરૂર નથી એમ ઘણા લોકની સમજીત થયેલી હોય છે. તેનું કારણ તેવા લોકની અસાનતા વિના ખીજી કાંઈજ નથી.

આપણા આહારમાં થોડા પ્રમાણમાં જોઈએ એવો એક પદાર્થ કહીએ તો રેતી પછું છે. આપણા પેટમાં થોડી પણ રેતી જવી ઇષ્ટ છે એ સાંજણી વાંચકવર્ગને આશ્ચર્ય થયા વિના.

રહેશે નહીં; પરંતુ વારંવાર રીતે તે પ્રમાણે માનવાનું કારણ નથી. કારણ એ રેતીથી પાચન થવાને થોડી મદદ થાય છે. લાઇપાલો, ફળ, ધાન્ય વગેરે પદાર્થ ઘોષ્ટને વાપરવામાં આવે તો પણ તેને ચોટલી રેતી તદ્દન નાણુદ થતી નથી. તેથી તે પદાર્થ ખાવાથી તેની સાથે થોડી પણ રેતી આપણા પેટમાં ગયા સીવાય રહેતી નથી. આપણી પચનેદ્રિયને અવશ્ય ઉપયોગમાં આવનારી જે રેતી તે આપણા પેટમાં જવા માટે સ્પષ્ટિકર્તાએ આ વ્યવસ્થા કરેલી જણાય છે. હવે એવા પદાર્થ ઘોષા વગરના ખાવા એ સાર નથી. કારણ ન ઘોષાથી તે પદાર્થ સાથે ખીજ કોહેલી વસ્તુઓ પણ જવાનો સંભવ રહે છે.

ઘણું કરી સર્વ પ્રાણી રેતી ખાય છે, અને તેમને તે મળતી નથી તો તેમની પ્રકૃતિને વિકાર થાય છે એવું જણાઇ આવ્યું છે. ઉદાહરણમાં કુકડા વગેરે પક્ષીને કાંકરા દ્રિંવા રેતી ખાવાને મળતી નથી તો તેમના ઉપરનાં પીંછાં ખરવા લાગે છે, અને પુંછાં તરફનો ભાગ બાંડો થાય છે. શાહામૃગ પક્ષી વાળવંટામાં રહે છે, તેવા તેને વેળુ પુષ્કળ મળે છે. પરંતુ કોઈ શાહામૃગ પક્ષીને થેર પાળે અને તેને રેતી ખાવાને મળવા દે નહીં તો તેનાં અંગ ઉપરનાં પીંછાં ખરવા લાગે છે. તેવી વખતે આપણે તેને જોઈએ તેટલા ઉત્તમ પદાર્થ ખવરાવીએ તોપણ તેના ઉપરનાં પીંછાં ભરાતાં નથી. પરંતુ તેને જે રેતી ખાવાની મળે તો તેને પાછાં પીંછાં આવના લાગશે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે માણસને પણ થોડી રેતીની આવશ્યકતા છે એમ જણાય છે. તેથી મેદાના લોટની પુરી કે રોટલી કરતાં ઘઉંના બાજા સઘડા લોટ કે જેમાં થોડું ચણામણ પણ આવ્યું હોય તેવી રોટલી કે લાખરી ખાવામાં ઉત્તમ છે. કારણ કે ધાન્યના દાણાની છાલને વળગેલી બારીક રેતીનાં કણ એ લોટના ચણામણ સાથે પેટમાં જાય છે.

ઈતર પ્રાણીઓને રેતી આવશ્યક છે એમ જણાયા પછી માણસને પણ રેતીની જરૂર છે કે નહીં એ જોવા માટે ડૉ. કુન્હેએ કંઈ પ્રયોગ કરી જોયા હતા. તેણે જર્મેન સમુદ્રમાંથી બીલ-કુલ સ્વચ્છ રેતી મંગાવી, અને તે રોગીઓને આપી જોઈ. તે ઉપરથી તેને એમ જણાયું કે વેળુ ખાવાથી પાચનશક્તિ સુધરીને મળશુદ્ધી સાદુ થાય છે. વેળુની અંદર દુષ્ટ વાયુશોષક ગુણુ પણ છે, તેથી વેળુ પેટમાં જવાથી દુષ્ટ વાયુનો નાશ કરે છે એ ઉદ્ધ છે. વેળુમાં શોષક ગુણુ પણ છે એ બદલની ખાતરી કરવાની ઇચ્છા હોય તો તેણે આગળ લખ્યા પ્રમાણે પ્રયોગ કરી જોવો. એકાદ ઓરડામાં દીવાને કે મસાલને ઓલવ્યા પછી તેમાંથી નિકળતી ધુમાડીની દુર્ગંધ દ્રિંવા જુનાં ચીંચરાંને બાળવાથી નીકળતી દુર્ગંધ ફેલાયલી હોય તે જગોએ એકાદ શઘડીમાં દેવતા નાંખી તે ઉપર તવો મુકી તેમાં થોડી વેળુ એટલે રેતી નાંખવી, અને તેને તપાવવી એટલે થોડા વખતમાં તે દુર્ગંધ આપોઆપ નાશુદ થશે. કદાપિ એ દુર્ગંધ બારણામાં થઈ નીકળી ગઈ હશે, એવી શંકા ન આવે માટે પ્રારંભમાંજ ઓરડાનાં તમામ કમાડ બંધ કરવાં. સમુદ્રની વેળુના અદ્ભુતમાં નદીની વેળુ (રેતી) પણ ચાલશે. એ વાત અને લક્ષમાં રાખવી.

વેળુમાં શોષક ધર્મ છે જેથી જે પ્રદેશમાં વેળુ હોય છે તે પ્રદેશાંતી હવા શુદ્ધ હોય છે; પરંતુ વેળુમાં જ્યારે બીકણી માટી મિશ્ર થએલી હોય છે, સારે વેળુનો હવા શુદ્ધ કરવાના કામમાં તેટલો ઉપયોગ થતો નથી.

આ ઉપરથી આપણે કહી ચક્રીયું કે જે દુષ્ટ વાયુના દ્રિંવા દોષીક દ્રવ્યના યોગથી શરીરમાં વિકાર થાય છે, તે વાયુ અને દોષીક દ્રવ્ય વેળુના ઉપયોગથી શુદ્ધ થાય છે.

વેળુના ઉપયોગથી મલાવજલ (અંધકાષ) મટે છે. એ વિશે એક પ્રસક્ત અનુભવનું ઉદાહરણ આગળ આપ્યું છે.

એક આઇને તરૂણપણામાંથી મળાવણીનો વિચાર હતો. તેના ઉપર તેણે પુષ્કળ ઉપાય કર્યા પરંતુ તે સર્વ વ્યર્થ ગયા. પુષ્કળ વર્ષ સુધી તેનો તે વિચાર કાયમજ રહ્યો હતો એટલુંજ નહીં પણ દિવસે દિવસે વૃદ્ધિ પામતો ગયો. છેવટ તેની પચાસ વરસની ઉંમરે તેની એવી સ્થિતિ થઈ કે ચેચક દવાથી પણ તેને મળ શુદ્ધિ થતી નહીં. વિશેષ આશ્ચર્યની વાત તો એ હતી કે તેને કેટલીક વખત આખા મહીના સુધી પણ જાંડો થતો નહોતો. આવી વખતે તે ડૉ. કુન્હે પાસે ઉપચાર માટે ગઈ. ડૉ. કુન્હેએ તેને રોજ ૪-૫ ઉપવિંશસ્ત્રનાં અને કઠીરનાં કરવાને અને ચાલ્યા વગરની અને જાડા ભરડેલા લોટની લાખરી અને ખાટાં ફળોનો આહાર કરવાની સલાહ આપી.

આ ઉપાયથી ધણું કરી સર્વ રોગીઓને મળાવણીનું દર્દ મટે છે. પરંતુ આ આઇને તે ઉપાયથી જરા પણ ફાયદો થયો નહીં તેથી ડૉ. કુન્હેએ એ આઇને પ્રત્યેક ભોજન લીધા પછી લાગલીજ એક ચપટી વેળુ ખાવાને સલાહ આપી તેથી ચમત્કાર એ જણાયો કે બીજેજ દિવસે તે આઇને મળશુદ્ધિ થઈ, અને કાળા તથા કઠણ પુષ્કળ દિવસના સંચિત થયેલા મળની ગાંઠો બહાર નિકળી. ઉપર કહેલાં સ્નાન અને આહાર અને વેળુનો ઉપયોગ કંઈક તેણે ચાલુ રાખ્યો તેથી તે આઇનો બંધકારનો વિચાર તદ્દત તાજુક થયો. વેળુના ઉપયોગનું આ સારામાં સારું ઉદાહરણ છે.

પ્રાચીન વૈદ્યક પદ્ધતીને અનુસરનાર તેમજ અંલોપેથીક ડાક્ટર લોક વેળુ ખાવાથી અત્તપચન ઘવામાં મદદ થાય છે, એ વાત નાકશુભ કરશે. એ અંલોપેથીક વૈદ્યોએ શરીર કીયા કીયા તરવ કીવા પદાર્થ કે દ્રવ્યનું બનેલું છે, અને તે દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવાને કેઇ કેઇ જાતના પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં આહારમાં ગ્રહણ કરવાની જરૂર છે તે નક્કી કરેલું છે. તે એવું કહેવાના કે શરીરમાં વેળુનો જરા પણ અંશ માત્રમ પડતો નથી તો પછી વેળુ ખાવાનું કારણ શું? આ સર્વ આલેખનો ઉત્તર એટલોજ કે પ્રત્યક્ષ અનુભવ એજ છે. તેજ પ્રમાણે ખાવાના પદાર્થમાંથી પોષક દ્રવ્યો અર્કશ્પમાં ભુદો કાઢી ખીંક એકસ્ટ્રેક્ટ (ગે માંસાર્ક) ચિકન એકસ્ટ્રેક્ટ (કુકડીના નાના નાના બચ્ચાંનો અર્ક) છલાદિ અર્ક અંગમાં પુણી લાવવા રોગીને અથવા અશક્ત મનુષ્યને આપવાની અંલોપેથીક ડાક્ટરોની પદ્ધતિ પણ ભુલભરેલી જણાય છે. કારણ શરીરના પોષણ માટે કેવળ આહારની જરૂર છે એટલુંજ નહીં પણ તે આહારને પચન કરવાનું કામ પણ શરીરની ઈંદ્રિયો થીજ થવું જોઇએ એવી સૃષ્ટિ કર્તાની યોજના છે. તે સીધાપ તે ઈંદ્રિયો નિરોગી અને સુદૃઢ રહેવાની નહીં. તેટલા માટે આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તેમાંથી સત્વાંશ (પોષક અંશ) કાઢી લેઇને તેમાંથી રક્ત, માંસ શુક્ર અને જઠર રસ ઇત્યાદિ ઉત્પન્ન કરી લિંગ લિંગ પચનેદ્રિયોમાં રસ ઇત્યાદિ શરીર માટે અવશ્ય જરૂરના એવા પદાર્થ તૈયાર કરવાનું કામ પણ આપણી પચનેદ્રિયથીજ થવું જોઇએ. એમજ કરતાં ભક્ષ પદાર્થમાંથી સત્વાંશ ભુક્ત કાઢી તેનો આપણે અત્તના બદલામાં ઉપયોગ કરીએ તો પછી આપણી પચનેદ્રિયો અશક્ત થઇ જવાનીજ.

નાના બાળકનું ખાનપાન કેવું જોઇએ એ વિષે અત્રે થોડા શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. નાના બાળકનો ઉત્તમ ખોરાક કહીએ તો તેમની માતાનું દુધ છે. જે છોકરાંને બાળપણમાં માતાનું દુધ મળતું નથી તે છોકરાં ખીલકુલ નિરોગી હોવાનો અને તેમનાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યો બી-લકુલ મુક્ત હોવાનો જરા પણ સંભવ નથી.

લોજન કરવાનું સ્થળ કેવું જોઇએ ?

આ પ્રશ્ન કેટલાકને ક્ષુબ્ધ અને નિરર્થક લાગશે ખરો, પરંતુ વસ્તુ સ્થિતિ તેમ નથી. કારણ

અન્ય પ્રહણ કરતી વખતે આપણું ફેફસાંને શુદ્ધ અને ખુદ્દી હવા મળવી જોઈએ એ વાત અન્નનું યોગ્ય પચન થવાને અસંત જરૂરી છે. પ્રકૃતિ નિરોગી અને બળવાન રહેવાને જેટલી ઉત્તમ જાતના અન્નની આવશ્યકતા છે તેટલીજ ઉત્તમ જાતની હવાની પણ છે. જ્યારે આપણે અન્ન ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણે શ્વાસોશ્વાસ પણ જોરથી લઈએ સુકીએ છીએ. તેથી આપણે જમતા હોઈએ ત્યારે પણ આપણું ફેફસાંમાં પુષ્કળ હવા જાય છે. તેજ પ્રમાણે જમતી વખતે કંઈક હવા અન્ન સાથે આપણા પેટમાં પણ જાય છે, માટે આપણે જે ફેફસાં જમવા બેસીએ ત્યાંની હવા શુદ્ધ છે કે નહીં તેનો વિચાર કરવો એ વાત આપણા કાયદાની છે. રાતમાં, ખેતરમાં, ઉઘાડા મેદાનમાં અથવા ડુંગર ઉપર એકાદ રથને ખુદ્દી હવામાં જે અન્ન આપણે ખાઈએ છીએ તે અન્ન જલદી પચે છે. એ વાતનો ઘણા માણસને અનુભવ હશે. એમ થવાનું કારણ એ છે કે, ખુદ્દી હવામાં અન્ન ખાતી વખતે તે અન્ન ચાવતાં તેમાં ઘણીજ હવા મળે છે, અને તેને લીધેજ પાચન જલદી થાય છે. માટે બીજી શકે ત્યાં સુધી બહાર ખુદ્દી હવામાં જમવું એ ઉત્તમ છે. પરંતુ તેમ ન બની શકે તો નિદાન જે જગ્યાએ હવા અજવાળું સાફ હશે તે જગ્યાએ ભોજન કરવું. જે લોક આબ્જરી હોય કિંવા મંદવાડમાંથી તરત ઉઠ્યા હોય તેમને તો ઉપરનો નિયમ વિશેષ મદત્તવનો છે.

ભોજન માટે ઉત્તમ વખત કયો છે ?

આ પ્રશ્નનો આ જગ્યાએ વિશેષ વિસ્તારથી વિચાર કરવા સરખો છે. સામાન્યતઃ એવો નિયમ કહી શકાય કે આપણને કુદા લાગે તે વખત જમવું. પુષ્કળ લોકોના આહાર વિહારાદિ વ્યાપાર સહિનિયમના વિરૂદ્ધ થઈ ગમેશા હોવાથી તેમને લગતીજ વખતે ભુખ લાગે છે. અને તેમની કુદા પણ વ્યાજબી કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. ઈતર પ્રાણીઓની સ્થિતિ જોતાં આપણને એવું જણાઈ આવે છે કે તેમને કુદા ઘણે લાગે સવારમાં પુષ્કળ લાગે છે, અને આહારનો મોટો ભાગ તે સવારમાં ખાઈ જાય છે. એમ શા માટે થાય છે, તેનું એક યોગ્ય કારણ છે, અને તે કારણનો સૂર્ય સાથે સંબંધ છે. દિવસનો પૂર્વ ભાગ અને દિવસનો ઉત્તર ભાગ-સવારથી ખાર વાગતા સુધીનો એક અને ખાર વાગતાથી તે સાંજના ૬ વાગતા સુધીનો એક, એવા બે ભાગ છે. એ બે પૈકી વહેલા ભાગમાં પ્રાણી માત્રના અંગમાં હુંશીયારી અને બળ અધિક હોય છે, અને બીજા ભાગમાં અંગમાં હુંશીયારી અને બળ કમી થતું જાય છે, આ બે ભાગ પૈકી પ્રથમ ભાગનો સવારે ૬ વાગે પ્રારંભ થાય છે. આજ વખતે સવિતા ભગવાન (સુ-ઉત્પન્ન કરવું અર્થાત્ સવિતા એટલે પ્રાણી માત્રના અથવા વસ્તુ માત્રના ઉત્પન્ન કરનાર દેવ) પોતાના ઉન્નવલ કિરણથી સર્વ જીવ માત્રને જ્વલત કરીને તેમને પોતપોતાના વ્યાપારમાં પ્રવૃત્ત કરે છે. પ્રાતઃકાળના સૂર્યનાં મંદ કિરણોથી પાકને અને ઝાડને કેટલો અર્ધા ફાયદો થાય છે, તે ઘણા ખેતી કરનારના જાણવામાં છે. જે ઝાડને પ્રાતઃકાળના સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી તેને ફળો બહુ કિંવા કોઈ કોઈ વખત બીજકુલ આવતાં નથી. જે ઝાડને એકજ બાજુએ સવારનાં સૂર્યનાં કિરણ મળે છે તે ઝાડને તે બાજુએ વિશેષ ફળો આવે છે. મનુષ્યની સ્થિતિ પણ ઝાડ પ્રમાણેજ છે. જે પ્રમાણે ઝાડ ઉપર સૂર્યનાં બાળકિરણથી પરિણામ આવે છે, તેજ પ્રમાણે માણસ ઉપર પણ પરિણામ આવે છે. કોઈ માણસ જો સહિનિયમને અનુસરી સવારમાં વહેલા ઉઠી ગામ કે શહેર બહારની ખુદ્દી હવામાં ફરવા જશે, તો તેને સૂર્યના બાળકિરણોથી મન ઉપર

અને શરીર ઉપર કેટલી ઉત્તેજક અને સુખદારક અસર થાય છે તેના તેને તરતજ અનુભવ થયા વિના રહેશે નહીં.*

સૂર્ય માયા ઉપર આવી પશ્ચિમ દિશા તરફ ઉતરવા લાગ્યો એટલે આગળ કહી ગયા તે પ્રમાણે દિવસના બીજા ભાગનો આરંભ થાય છે. આ કાળમાં પ્રાણી માત્રના અંગમાંથી હુશીયારી ને શક્તિ કમી થવા માંડે છે. અને સાયંકાળ (સંધ્યાકાળ) થયો એટલે ચારે બાજુ શાંતિ થાય છે. અને સર્વને નિદ્રાસ્થી વિશ્રાંતી માટે પ્રજાળ ધમ્મા થાય છે.

ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે એ બે કાળમાંથી પૂર્વ કાળમાં આપણા શરીરમાં હુશીયારી વિશેષ હોય છે, અને શરીરના સર્વ વ્યાપાર આ વખતે ઘણા જોરથી ચાલતા હોય છે. શરીરમાં પચનશક્તિ પણ સવારમાં પ્રજાળ હોય છે. ત્રીજો પહોરે તો તેનું જોર ઘણુંજ કમી થાય છે, અને સંધ્યાકાળે તો તે શક્તિ ઘણીજ મંદ હોય છે. માટે ભોજન કરવાનો ઉત્તમ કાળ કહીએ તો બપોરના બાર વાગતા પહેલાંનોજ છે. ત્રીજા પહોરે જમવું પડે તો તે ઘણા વિચારથી જમવું જોઈએ. અશક્ત અને આત્મી હોડાએ આ નિયમ કાળજી રાખી પાળવો જોઈએ.

વાંચકવર્ગમાંથી કેટલાકને એવી શંકા થશે કે આત્મી માણસને સવારમાં બરાબર ક્ષુધા (ભુખ) લાગતી નથી તો બરાબર ક્ષુધા લાગ્યા સિવાય તેમણે કેવી રીતે જમવું. આવી સ્થિતિ થવાનાં બે કારણો છે. એક અશક્ત પચનેદ્રિયો, અને બીજું અયોગ્ય વખતે જમવાની ટેવ. રાત્રે સારો પ્રકાર મળવા માટે ઘાસતેલ સરખું સાંધું તેલ કેવા ગેસલાઇટ કે વિજળીના દીવા ઇત્યાદિ સાધનો આપણને સુધારા સાથે પ્રાપ્ત થયેલાં છે એ વાત એક પ્રકારે સારી છે. પરંતુ તેનાથી આપણને નુકસાન પણ છે એ વાત લક્ષમાં લેવા સરખી છે. કારણ એ પ્રકારના સાધનના જોરથી આપણે રાત્રિ ને દિવસ બનાવી દિવસે કરવાના પુષ્કળ ઉદ્યોગ રાત્રે કરીએ છીએ, અને તેમ કરીને આપણે આપણી પ્રકૃતિને બગાડીએ છીએ. પ્રાચીન દેશોમાં હાલમાં જાન તંતુ સંબંધી વિકાર ઘણા વધી ગયા છે. તેનું કારણ દિવસે કરવાના કામો રાત્રે કરવાનો ચાલ છે, જે આ સુધરેલા દેશોમાં હાલમાં સાધારણ થઈ પડ્યો છે. જાનતંતુ સંબંધી વિકારનું મુખ્ય કારણ જે પૃથ્વરથ સંબંધ છે તે મીનજાનીઓ, નાચ, બેટકો, નાટકો અને પ્રવાસ ઇત્યાદિ બાબતો અને બાહ્યર વિહારના અન્યપ્રકાર રાત્રે કરવાથી વિશેષ થાય છે.

આપણા ઘણા શોખી માણસોને રાત્રે મોડું ભોજન કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે. અને કેટલીક શાંતિઓમાં તો રાતના દસ અગીયાર વાગતાં પગલ જમવા બેસે છે. એટલી માંડી રાત્રિ

*આપણા પૂરાતન કાળના ઋષિ મુનિઓ ખુલ્લી હવામાં જંગલમાં રહેતા, ને પ્રાતઃકાળમાં નદી કે તળા માં સ્નાન કરી સૂર્યોદય વખતે ખુલ્લે શરીરે સૂર્ય સામા હજી રહી તેને અર્થપ્રદાન કરતા અને હાથ ચા કરી ઉપસ્થાન કરતા. સંધ્યાવંદનાદિ કર્મો નવાણી જગેએ ખુલ્લે શરીરે કરવાના ચાલનો બ્રાહ્મણોદિ વર્ગ થી થોડાજ વખતથી લોપ થયેલો છે. મુસલમાન લોકોમાં સવારમાં નીવાજ પડવાનો અને પાસે લોકોમાં જુ સવારમાં નહી પુન કરવાનો ચાલ આવ મુઠા ઉપર થયેલો હોવો જોઈએ.

+ પાછળના ભાગમાં વિનંતીય દ્રવ્યનો સંબંધ.

x હાલમાં આપણા દેશમાં ઘણી મહિના માસિકો આખી રાત મીઠો ચલાવે છે. જેમાં લાખો માણસો ટ્રિબે પૈસા મેળવવાની લાલચે કામ કરે છે. તેમજ રેલવે માર્ગે પ્રવાસ કરનારાઓ પણ દિવસનો વખત ફાઇલ જાય માટે રાત્રે મુસાફરી કરે છે. મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં રાત્રે ધમાલ ચાલી રહી હોય છે. રેલવે નોકરી પણ ને હજારો કરી નોકરી કરે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગની ને મરણની સંખ્યામાં વધારો થાય તેમાં નવાઈ રખું નથી.

એ ભોજન કરનારને બરાબર રીતે અન્નનું પાચન થતું નથી. રાત્રે માંડુ જમવાથી પચતેંદ્રિયો ઉપર એટલો બધો બોલો પડે છે કે અન્ન પાચન થવાનું કામ સવારમાં પણ બાકી રહેલું હોય છે. અને તે કારણથી સવારમાં બુખ લાગેલી હોતી નથી. સિવાય રાતનું ન પચેલું અન્ન પેટમાં શીઘ્ર રહેવાથી જોષ્ઠએ તેવી નિદ્રા પણ આવતી નથી. અને તે કારણને લીધે સવારમાં ઉઠતાં સારી હંશીવારી પણ જણાતી નથી.

આપણામાં થોડા પણ મનોનિગ્રહ કરવાની શક્તિ હશે તો આવા પ્રકારની સર્વ કુટેવો આપણે બદલી શકીશું. જે લોક આત્મરી હશે તેને પોતાનું આરોગ્ય જલદી સુધરે એવી ઇચ્છા હશે. તેણે મનોનિગ્રહ કરી પોતાને પડેલી આવી કુટેવો છોડી દેવા માટે યતન કરવો.

પોતાને સવારમાં સારી લુખ લાગે એવી જેમને ઇચ્છા હોય તેણે રાત્રે એક બે દિવસ બીજકુલ ભોજન ન કરવું, કિંવા જમવું પડે તો બીજકુલ થોડું જમવું. આમ કરવાને થોડા દિવસ તેને કડીન લાગશે. અને કેટલાકને તો પ્રથમ રાત્રે જલદી ઉંઘ પણ આવશે નહીં. પરંતુ પછી થોડાજ દિવસમાં ટેવ પડી જશે એટલે દરકત પડશે નહીં. સિવાય એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે સવારમાં વહેલા ઉઠવા લાગ્યા અને દિવસે નિદ્રા ન લીધી તો રાત્રે જલદી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશે નહીં.

સવારમાં બાર વાગતા સુધી આપણા અંગમાં રવાભાવિકપણે હંશીવારી બહુ હોય છે, માટે આ વખતે આપણે આપણા ઉદ્દોગને ધણે ભાગ કરી લેવો જોઈએ. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના આયુષ્યમાં મહત્વની એક બાબત તે વંશવૃદ્ધિ કરવાનું કામ તે પણ આજ કાલમાં કરવું જોઈએ. આ વખતે અંગમાં બળ અને હંશીવારી સારી હોય છે. અને મનની સર્વ વૃત્તિઓ પ્રબળ હોય છે. અને તેને લીધે સ્ત્રી પુરુષનો સંબંધ પણ આવાજ વખતે થવો જોઈએ એ ઇષ્ટ છે. આવા કાળમાં યથેચ્છા સંબંધથી રહેનારા ગર્ભથી થનારી સંતતિ પણ સારી થાય છે. સ્ત્રી પુરુષના સમાગમનો પરિણામ સંતતિ માટે કાળ ઉપર અવલંબીને રહે છે. એવી ન્યારે વસ્તુસ્થિતિ છે ત્યારે થોડા કાળેજ સંબંધ કરવો એ સ્ત્રી પુરુષનું કર્તવ્ય છે. સવારના પહોરમાં અંગમાં તાકાદ જલસ્તી હોય એવું એક પ્રવક્ષ પ્રમાણ એ છે કે જે લોકોને રાત્રિના પૂર્વ ભાગમાં સમાગમ કરવાથી સંતતિ થતી ન હોતી તેવા લોકોને રાત્રિના પાછલા ભાગમાં સમાગમ કરવાથી સંતતિ થવાના કંઈ દાખલા હોય છે. રાત્રિના પૂર્વ ભાગમાં સ્ત્રી સમાગમ કરવો અત્યંત અનિષ્ટ છે. એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા સરખી છે. કારણ રાત્રિના પૂર્વ ભાગમાં શરીરની તાકાત કમી થઈ ગયેલી હોય છે. અને તેમાં દિવસે મહેનતનાં અને કાળજીનાં કામ કરીને કિંવા માનસિક શ્રમ કરીને શરીર થાકી ગયેલું જતાં નિદ્રાનો ભંગ કરીને શરીરમાં ક્ષીણતા આવે તેવું કામ કરવું તે શરીરને નજીબુજી નુકશાન કરવા જેવું છે. સિવાય આ સર્વ બાબતોનો આગળ રહેનાર ગર્ભ ઉપર પણ નુકશાનકારક પરિણામ થાય છે. એવી રીતે આપણા વર્તનનો અનિષ્ટ પરિણામ આપણી સંતતી ઉપર થાય છે એવું સમજઈ આવ્યા પછી આ માર્ગનો ત્યાગ કરવો એવી કાને ઇચ્છા નહીં યશે વાડે ?

શક્તિના અને ઝાતિના કાળને અનુસરી આહાર વિહાર અને વિશ્રાંતિ લેવાના નિયમનું પાલન કરીએ તો આપણા અંગમાં બળ અને હંશીવારી સારી રહેશે. સારાંશ એ કે મહત્વનો શ્રમ અને ભોજન એ બન્ને વાતો બની શકે તેટલી આપણે દિવસના પૂર્વભાગમાંજ કરવી જોઈએ. અને શ્રમનું કામ દિવસના ઉત્તરાર્ધમાં કમી કમી કરતા જવું અને સાયંકાળ થઈ ગયા

પછી વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ. આ વાત કેટલાકને નાપસંદ પડશે. પરંતુ આરોગ્ય તે દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળાએ એ પ્રમાણે વર્તન કરવું જરૂરનું છે.

ત્રીજો રોગનું જોર પણ દિવસના ઉત્તરાર્ધમાંજ હોય છે. કારણ આ વખત ગ્લાનિનો હોવાથી રોગની ગતિને અટકાવવાનો શરીરથી બહુ પ્રતિબંધ થઈ શકતો નથી. તોય પણ સંધ્યાકાળના સુમારમાંજ વધારે ચંદ્રે છે, એ ઘણાના જાણવામાં હશેજ. એનું કારણ એજ કે આ વખતે શરીરના સર્વ વ્યાપાર મંદ થએલા હોય છે. તેથી જવરને જોર કરવાનું કાવે છે.

દિવસના પ્રમાણે આખા વર્ષ માટે પણ ઉત્સાહ અથવા હુશીયારી વધારનારા અથવા કમી કરનારા એવા બે કાળ દરેલા છે.

જે પ્રમાણે દિવસના ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બે લાગ હોય છે તે પ્રમાણે આખા વર્ષના પણ બે લાગ છે. આ લાગને વાગભટ્ટે વિસર્ગકાળ અને આદાનકાળ એવી સંજ્ઞા આપેલી છે. તેનું વર્ણન વાગભટ્ટમાં નીચે લખ્યા પ્રમાણે આપ્યું છે.

માસૈર્દ્વિ સંલ્યૈર્માઘાયૈઃ ક્રમાત્ પદ્ કૃતવઃ સ્મૃતાઃ

શિશિરોથ વસંતથ, ગ્રીષ્મ વર્ષા શરદ્ધિમાઃ

॥ ૧ ॥

શિશિરાધા ક્ષિભિસ્તૈસ્તુ વિદ્યા દયન મુત્તરઃ

આદાનં ચ તદાદત્તે નૃણાં પ્રતિદિનંવલં

॥ ૨ ॥

માગશરથી પોસ સુધી બન્ને મહીનાની એક ઋતુ એ પ્રમાણે આર માસની છ ઋતુઓ છે. તે અતુલ્ય હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા એને શરદ્ છે. શિશિરાદિ ત્રણ ઋતુને ઉત્તરવર્ષન કહે છે. તેને આદાન કહે છે. કારણ તે વખતે તે સૂર્ય મનુષ્યના જળનું પ્રતિદિન આકર્ષણ કરે છે.

રુતવઃ દક્ષિણાય નમ્

વર્ષાદયો વિસર્ગઃ ચ દ્રલં વિમૃજત્યયમ્

॥ ૪ ॥

વર્ષાદિ ત્રણ ઋતુને દક્ષિણાયન કહે છે. તેને વિસર્ગ એવી સંજ્ઞા છે. કારણ આ ત્રણ ઋતુમાં માણી માત્રને સૂર્ય ભગવાન બળ આપે છે. (ડૉ. ગદ્દેકૃત સાર્યવાગભટ્ટ સૂત્રસંથાન અધ્યાય ૩ નો).

આ પ્રમાણે વર્ષના બે લાગ ઉપર કહ્યા તે પૈકી બીજા લાગને પ્રારંભ જુત માસના મધ્ય ભાગમાં થાય છે. આ સુમારમાં મનુષ્ય માત્રને સ્વાભાવિક ઉત્સાહ વિશેષ થાય છે. તેથી ઘણી પ્રજાઓએ આ કાળના આગમનના અભિનંદન માટે ઘણી જાતના તહેવારો આ કાળમાં નીમી રાખેલા છે. નાગપાંચમ, બલેવ, જન્-માષ્ટમી, ગણેશચતુર્થી, ઋષિપંચમી, અનંત ચતુર્દશી ઇત્યાદિ તહેવારો આ કાળના પ્રારંભમાંજ આવે છે. આ કાળનો મધ્યભાગ હીસેમ્બરના સુમારમાં આવે છે.

આ મહિનામાં દેશમાં ટાઢનો ચમત્કાર વધારે હોય છે. પણ તે કાળમાં મનુષ્યના શરીરમાં દમ અને હુશીયારી બહુ હોય છે. પછી આ કાળની પરમાવધિ વસંત ઋતુમાં થાય છે.

આ કાળ મધ્યેજ સર્વ સજીવ સૃષ્ટિમાં વિશેષ બળ દૃષ્ટિએ પડે છે. આડને મોર પુટલો અથવા કળીઓ આવવી, અને તેજ પ્રમાણે જનાવરને પણ મદ ચઢવો એ વાત પણ આજ કાળમાં બને છે. પુષ્પમાં પણ આ કાળમાંજ વિશેષ વાસ આવે છે. મોગરો, ચંબેલી, શુભાળ, આદિ કેટલીક જાતનાં ફુલને ઉન્હાળાના પ્રારંભમાં અને વસંતઋતુમાં જેટલો બાહ્યરથી વાસ આવે છે તેટલો બીજા કાળમાં આવતો નથી. સિવાય એવો પણ અનુભવ છે કે આ વિસર્ગ કાળમાં (વિશેષતઃ શરદઋતુમાં) ઝડ કાપવામાં આવે તો તેનું લાકડું સાફ ટકાઈ નિકળે

છે. પરંતુ તેજ આડ નો આદ્યનકાળમાં કાપવામાં આવે તો તેનું લાકડું બહુ દિવસ ટકતું નથી, અને તે જલદી સળવા લાગે છે.

સૂર્ય ભગવાનની ઉત્તર તરફ જવાની સિમા પુરી થઈ તે દક્ષિણ તરફ પાછા ફરે છે, કે આદ્યનકાળનો પારંભ થાય છે. આ કાળમાં સર્વ ગ્રાણીમાં શૈલીય આવે છે, આડની પણ શૈલ બધે થાય છે, અને તેને ફળ પણ કમિ આવવા લાગે છે.

વિસર્ગકાળ કરતાં આ આદ્યનકાળમાં જ્વર, માહામારી ઇલાદિ એપીરામ વિશેષ થાય છે. કારણ આ કાળમાં શરીરમાં બળ કમી હોવાને લીધે તેનાથી રોગને અટકાવી શકાતા નથી, અને તે રોગોનો શરીર ઉપર હુમલો થાય છે.

દિવસના અથવા વર્ષના વિસર્ગકાળ ને આદ્યનકાળ એવા જે બે ભાગ ઉપર કહી ગયા તેમાં તેના ધર્મ પ્રમાણે તે બે ભાગને બળદાયક અને બળહારક એવાં નામ પણ કહેવામાં આવે છે.



ઉપવાસ, ક્યારે કેવી રીતે અને શા માટે કરવા જોઈએ?

“ફીડીકલ કલચર” નામનાં માસિકની અંદર મી. સ્તીનકલેરે એક લેખ પ્રગટ કરેલો છે. તેમાં તે જણાવે છે કે હાલમાં ઉપવાસ કરવો કે નહીં કરવો તે બાબત ઉપર ડોક્ટરો મતભેદ ધરાવે છે. દાખલા તરીકે “ગુડહેલ્થ” ના અધિપતિ ડોક્ટર જે. એચ. કેલોગ ઉપવાસ કરવાની સખત વિરુદ્ધ છે. તે કહે છે કે, ઉપવાસ કરવો તે તો એક જાતનો માંસાહાર કરવા બરાબર છે. અરે ! તેનાથી પણ ખરાબ છે. ઉપવાસ કરવો એટો મનુષ્યમાંસનું બંધણુ કરવા બરાબર છે. ઉપવાસ કરવાથી આખા શરીરમાં એર વ્યાપી જાય છે. આ મતને મળતા થઈ મી. ફ્લેચર જણાવે છે કે ડોક્ટર કેલોગનો મત ખરો છે અને ઉપવાસથી આપોઆપ નીશો મ્હડે છે. આ ફ્લીલનું ખંડન કરતાં મી. સ્તીનકલેરે જણાવે છે કે ઉપવાસ કરતી વખતે શરીરનું એર બધું છુટું પડી જાય છે, અને તેને ઝાડવાટે પીચકારી લઈ કહાડી નાંખવામાં આવે તો શરીરને નીશા જેવી કે એર જેવી કાંઈ પણ ખરાબ વ્યસર થાય નહીં. ઉપવાસ કરતી વખતે મોં બગડી જવાનું કહેવામાં આવે છે, પણ તે તો મળ દુર થતાં હોય તેની નિશાની છે. બધા મળથી શરીર મુક્ત થઈ જાય છે, પછી મ્હોં જરાપણુ બગડેલું રહેતું નથી, એમ થણા ઉપવાસ કરનારાઓ ખાત્રી આપે છે. મી. સ્તીનકલેરે વધુ જણાવે છે કે ત્યારે હોજરી ઉપર જોરાકનો ભાર વધારવામાં નથી આવતો ત્યારે આખું શરીર મળ શુદ્ધિ કરવાના કામમાં લાગી જાય છે. અને મળ તે સર્વ રોગનું મૂળ હોવાથી ઉપવાસ કરતાં તમામ રોગ સારા થઈ જવાનો સંભવ છે. હવે થણા લોકો આ મત તરફ વળવા લાગ્યા છે, અને કેટલાક ડોક્ટરો પણ તે મતની સીધે એક મત થતા જાય છે. એક જે. એચ. ફ્લેચર નામનો ડોક્ટર સલાહ કરે છે કે, શું આંતરડાં કે અંદરની નસ તુટી જવા જેવા રોગો પણ ઉપવાસથી સાજા થાય. મી. સ્તીનકલેરે તેનો જવાબ આપતાં લખે છે કે જેમ વાળ કાઢી નાંખતાં ફરી તે પાછા ઉગી નીકળે છે અને થોડીક સામડી કપાઈ જવા છતાં તે બાગ કાપમનો ખુલ્લો નહીં રહેતાં ફરી તે જગાએ સામડી ઉગી નીકળે છે તેમ કુદરત અંદરની તુટેલી નસોને પણ સાંધી નહીં દેશે એમ માનવાને કાંઈ કારણ નથી. કેટલીક જાત માહેતી ઉપરથી હવે મી. ફ્લેચર આ ખુલાસો સ્વીકારે છે.

અબ્ધ્યુ. જે. રોળીનસન નામનો એક ડૉ. ઉપવાસના સિદ્ધાંતની વિરૂદ્ધ એવો વધો રજુ કરે છે કે—“ઉપવાસ કરવાથી તમારે બળ હણાઇ જાય છે અને તેથી રોગની સામે થવાની તમારી શક્તિ ચાલી જાય છે. ઉપવાસથી શરીર પણ ખાલી થઇ જાય છે, અને તેથી નરા રોગો થવાને સુલભ થઈ પડે છે.” આ દલીલ દેખીતી રીતે બહુ વાજબી અને ખરા જેવી લાગે છે પણ મી. સીનકલેર કહે છે કે મારા અનુભવ મુજબ તો ઉપવાસ કરવાથી બિપરના કરતાં ઉલટું જ પરિણામ આવે છે, અને નળાશય ગમે તેટલી આવે તોપણ નવું દરદ તો થતું જ નથી. આનું કારણ જણાવતાં ફરીથી તે કહે છે કે બધા રોગોનું મૂળ કારણ ખોરાકને લીધે થતાં એરનું શરીરમાં ફેલાઇ જવું તે છે. જ્યારે તમે ઉપવાસ કરો છો ત્યારે ખોરાક પચાવવાની ક્રિયા કરનારાં અવધવા કે જેનો તમે દુરુપયોગ કરીને તેની પાસેથી ઘણું વધારે કામ લ્યો છો તેને આરામ મળે છે. શરીરની જીવનશક્તિનો મોટો ભાગ ખોરાક પચાવવા માટે કામે લાગે છે. પણ જ્યારે તમે ઉપવાસ કરો છો ત્યારે તે શક્તિ રોગોને મારી હાલવાનું કામ બજાવે છે. તમારા શરીરમાં ચરબી વગેરે ભરેલી હોય છે જેનો ઉપવાસના વખતમાં શરીર ઉપયોગ કરે છે. શરીરની નળાશય ઉપવાસ કરવાથી જણાય છે પણ તેથી કાંઈ લોહીનાં કણો નબળાં પડતાં નથી. ઉપવાસ કરે ત્યારે પરવત ઉપર ન ચઢી શકાય પણ તે વખતે રક્તકણો તો એરી જતુઓને મારી નાંખી શકે છે, તે સિદ્ધ થયેલી બિના છે. આ દલીલો જેમ ડૉ. રોળીનસને કેટલેક અંશે કથુલ કર્યું છે કે ઉપવાસથી રોગ વધતા નથી. પોતાની ઉપવાસની માન્યતામાં મી. સીનકલેર એવો તો મુસ્તકિમ છે કે તે દરેક રોગમાં ઉપવાસ કરવાની લક્ષામણ કરે છે. આઈ-આઈ-દસ દસ અને તેથી પણ વધુ ઉપવાસ કરવાની તે લલામણ કરે છે. ઉપવાસ દરમ્યાન માત્ર પાણી પીવાની અને ઝાડા માટે પીચકારી લેવાની તે લલામણ કરે છે. ઉપવાસ કર્યા પછી તે કહે છે કે પ્રથમ નારંગીનો રસ થોડાક પીવો, પછી થોડો થોડો ખોરાક લેવો શરૂ કરવો. પ્રથમ દિવસમાં પાંચ સાત વખત સૂક્ષ્મ આહાર કરવો. પછી ચોરા દિવસમાં મૂળ રિયિતિ પ્રાપ્ત થઈ જશે. દુધની બાબતમાં દિવસમાં એકજ વાર તેવો પદાર્થ લેવાની તે લલામણ કરે છે. આ જગ્યાએ ઉપવાસ પછી જીખને લીધે બહુ આધારપણું નહીં થઇ જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવાનું મી. સીનકલેર ભાર દબને જણાવે છે. પહેલાં ઉપવાસ કરવા પછી એકદમ અકરાંતીઆ થઇને ખાવા મંડી જવું તેથી ઉલટા રોગો થવાનો સંભવ છે. મી. સીનકલેરે લેખની અંદર કેટલાક અન્યથા જેવા અનેલા દાખલાઓ ટાંક્યા છે, સાધારણ દરદો ઉપવાસથી સાજા થવાના દાખલાની સાથે ધાયલ થએલા સીપાઇઓના દાખલા જણાવ્યા છે. એક સીપાઇને અમેરીકામાં પાંચ ગોળી લાગી હતી તેને ગોમાંસનો સેરવો આપવાથી તેને ઉલટીઓ થઈ અને આખરે તે મરણ પામ્યો. આ મરણ વખતે માંદગ્યોને પુછીકારક ખોરાક આપવાના ડાકટરોના ખાલી વિચારોની સામે મી. સીનકલેરે એક સખત પત્ર બહાર પાડ્યો હતો અને પોતાના રોગીને કે ધાયલ થયેલા એક જાપાનીસ સીપાઇનો દાખલો આપ્યો હતો. તેને બધા મળીને બીસ જખમ થયા હતા અને તે પણ બજવાન રૂચિયોના હાથના ધા હતા તેથી કંઈ જેવા લેવા નહોતા. આવો લયકર રીતે ઘવાયેલો સીપાહી પણ ઉપવાસ કરવાના પ્રયોગથી જખાન જખને સાજો થઇ જીવતો રહ્યો હતો. અમેરીકાના કેટલાક ડાકટરો તો મી. સીનકલેરના મતને ઘણા શબ્દોમાં વખોડી કહાડે છે, અને કેટલાક તો તેને લેભાયુ ડાકટરોના મીઠા ખ્યાલ તરીકે જણાવે છે. પણ અમેરીકાના પ્રસીદ્ધ ડૉક્ટરોની સાથે મી. સીનકલેરને જે ચરચા થઈ હતી તેમાં “ફીઝીકલ કન્સર્વે”નો અધિપતિ જણાવે છે કે તેને ફતેહ મળી હતી. કોઇ ડાકટર તેના મતને તોડી શક્યો નહોતો; માત્ર કેટલાકોએ

ગમે તેમ અપમાનકારક શબ્દોનો ઉચાર કર્યો હતો પણ તે કાંઈ દલીલ નથી.

જાણવા મોઝ સમાચાર.

જગપ્રસિદ્ધ શોધક એડીસનની અદ્ભુત લવિષ્યવાણી.

જગપ્રસિદ્ધ શોધક એડીસનને શાસ્ત્રજ્ઞાની અમુક પુછવામાં આવેલા સવાલોના જવાબમાં શા-
આનુસાર શોધ લવિષ્યમાં શું શું કરી બળવશે તે વિશેની ચોંકાવનારી આગાહીઓ તેમણે આપી છે.

સોનાનું મહત્વ ઘટશે.

તેઓ એમ માને છે કે, સોનું હવે ઝાઝી વાર ખેંચાણકારક રહેશે નહીં. લોકોને જેમ રાત્રે નિશ્ચિંતાઈથી છુટું રહેવા દેવામાં આવે છે તેમ સોનાને પણ પડતું નાંખવામાં આવશે. કોઈ પણ કામદાર તેની મહેનતના બદલામાં સોનું સ્વીકારશે નહીં. તેઓ આવા આવા વિચાર ધરાવે છે કારણ તેઓ એવું ધારે છે કે હવે સવાલ માત્ર વખતનો રહ્યો છે. સોનાને બનાવવાની શોધ જેવી હાથ લાગશે કે તે બીજી બીજો સમાન વગર કીંમતનું થઈ પડશે. તેઓ કહે છે કે સોનું બનાવવાની શોધ કોઈ પણ વખત થવા પામે પણ શોધ થશે એટો નિશ્ચય જાણવુંજ; કારણ કે સોનાની બનાવટનો સવાલ માત્ર પદાર્થના વાજબી ગિરજા તથા પ્રયોગ બિપર આધાર રાખે છે. તેઓની એમ કહેવા મતલબ એ છે કે સઘળા પદાર્થો એક સરખા હોય છે. રૂપા ને સોના વચ્ચે જે તફાવત રહે છે તેનું કારણ ફક્ત એ છે કે તેઓ માંહે પદાર્થો જુદા જુદા પ્રમાણમાં સંયુક્ત કરેલા હોય છે અને તેઓનો તદ્દન જુદો જ રીતે પ્રયોગ કરેલો હોય છે. તેઓ કહે છે કે રેડી-અમ અથવા તો તેવી કોઈ બીજી વસ્તુ સસ્તી ધાતુ ને મોંઘી ધાતુમાં ફેરવી નાંખવાનો તત્ત્વ ધરાવતો હોમ તે કાણુ જાણી બેઠું છે. તેઓ વળી એવું કહે છે કે કંટ્રાક્ટોમાં સોના માટે કલમો નખાયેલી તેઓના દીઠામાં વારંવાર આવે છે. આ કલમોનીએ રૂએ દેવાદાર પોતાનું કરજ સરકારી સોનાના સીકામાં ભરવા કબુલે છે. આ કલમ તેઓને હમેશાં ધણી જોખમ ભરી લાગતી હતી, કારણ કે સોનાની કીંમતમાં જો તેઓના ધારવા મુજબ હવે પછી ઘટાડો થવા પામે તો દુનીઆમાં મીલકતદારોના મોટા ભાગને લેણદારમાંથી કરજદારમાં કોઈ પણ પળે ફેરવાઈ જવાનો સંભવ રહે છે.

લવિષ્યનો હવાઇ રથ.

એડીસનને ત્યારબાદ નીચલા સવાલો પુછવામાં આવ્યા હતા:-

(૧) એક જગાએથી બીજી જગાએ જવા માટેના સાધનોમાં સુધારો થવાના સંભવ કેટલા છે ?

(૨) ટુંકા છેટા માટે શું વીજળી હમેશાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવશે કે ? તથા લાંબા અંત-
રોને માટે વરાળ બિપરત બીજું કાંઈ વધારે સાઈ નજરે પડતું નથી કે ?

(૩) શું મુસાફરી વરાળને આધારેજ હમેશાં કરી શકાય છે અને હવાઈ મુસાફરી કરી શકાશેજ નહિ કે ?

આના ખુલાસામાં હવાઈ રથના સવાલનો જવાબ એડીસને પહેલાં આપ્યો હતો. તેમણે એ જવાબ વાર્તારૂપમાં વાળ્યો હતો. તેમણે કહ્યું કે ૧૦ વર્ષની વાત ઉપર પોતે ફોરોરીડમાં આ-

વેલી પોતાની લેઓરેટરીની બારી આગળ બેઠા હતા તેટલામાં તેમણે એક બાજુ પક્ષીને હમ્-રેક શ્રીટની ઊંચાઈએ ઊડતું દીઠું. દરેક પળે તે પક્ષી મે.ટો ચક્રાવે લેતું. કોઈ વખત તે હવામાંથી સો એક શ્રીટ જેટલું નીચે ઊતરી આવતું હતું તો વળી પાછું ઉપર હવામાં ઉંચે જતું હતું. પણ તે પક્ષી ગોળ ફરતું નીચે આવતું કે ઉપર જતું તો પણ તેની પાંખ તે જરા પણ ફેરવતું હતું નહીં. તેની પાંખો જેમ ધડીઆળના કાંટાઓ પોણાવણને અમલે જોવામાં આવે છે તેમ સ્થીર રહેતી હતી. આથી તેઓને ભારે અચરતી લાગતી હતી. પવન સ્થીર હતો. અને પક્ષી પાંખ ફેરવતું હતું નહીં, ત્યારે તે જાણે બિડી કેમ શકતું હતું ? તેમજ નીચે આવીને પાછું ઉપર કેમ જઈ શકતું હતું ? આ સવાલોએ તેઓને ધણા ગુંચવણમાં નાંખ્યા હતા. નવ વર્ષ બાદ એ ભેદનો ખુલાસો મેળવવા તેઓ પામ્યા હતા. તેઓનું હાલ એવું ધારવું છે કે હવામાં જરા પણ હીલ-ચાલ થવાથી હવાનાં મોજા બને છે. જો હવાને પુરતી ઝડપથી હલાવો તો મોજાનો અવાજ ધશે. આવાં મોજાઓને અવાજ કરતાં મોજાઓ (Sound-waves) કહેવામાં આવે છે. એડીસન એમ માને છે કે તે બાજુપક્ષી પોતાની પાંખોની અંદરની બાજુનાં પીંછાઓ વડે હવાને અતિશય ઝડપથી હલાવતું હોવાથી તે જાણે જાણે રહી શકતું હતું. તેઓ વળી એવું ધારે છે કે તે બાજુ પક્ષી જેમ “બમબલબી” નામની ગણગણ કરતી મોટી માખ અવાજ કરતા મોજા પર ઊડે છે તે પ્રમાણે તે ઊડતું હતું. આ માખી ઊડતી વખતે જે ગુંગુંના જેવો અવાજ કરે છે તે પરથી તેનું નામ “બમબલબી” પડ્યું છે. એડીસન આ માખ માટે મોટું માન ધરાવે છે. તેઓ કહે છે કે તેની પાંખો તેના શરીરના કદ અને વજનના પ્રમાણ સાથે જોતાં ધણીજ નાની છે. તે આટલી સરસ રીતે બિડી શંકે છે તેનું કારણ એ છે કે તે પોતાની પાંખો ધણી સારી વાપરે છે. તેઓ વળી એમ માને છે કે માણસ જત હવામાં ઉંકે દુરનો પ્રવાસ ધણીજ ઝડપથી તથા સહીસલામતરીતે કરી શકે તે પહેલાં તેને આ માખી પરથી થોડું ધણું શીખવું પડશે. એડીસન કહે છે કે હાલની રીઠી પર ચાલતાં હવાઈ વિમાનો જલદીથી રદ કરવાં પડશે અને તેને બદલે “બમબલબી” ફ્લાયરસો લોકોને કલાકદીઠે ૧૦૦ માઇલની ઝડપે લઇ જશે.

આયુર્વેદ અને વર્તમાન ઉપચાર પદ્ધતિઓ (“પથીઓ.”)

(લેખક—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ્ય-સુરત.)

પ્રિય બંધુવર્ગ ! આપણા દેશમાં હિંદુ નામ ધરાવતી તમામ પ્રજા વેદધર્મને માન આપે છે. પરંતુ જુદા જુદા આચાર્યોના જુદા જુદા મતને લીધે સેંકડો પંથ આજે જોવામાં આવે છે, તેવી રીતે આપણા આયુર્વેદને માનનારી અને તેનાં સિદ્ધાન્તોને અનુસરનારી તમામ પ્રજા જુદા જુદા આચાર્યોના સિદ્ધાન્તો લઇને “પથી”ઓનું રૂપ ધારણ કરી પ્રકાશ પામી રહી છે. જોકે વર્તમાન પંથો વેદનાં એક એક સિદ્ધાન્તને લઇને પ્રકાશે છે તેમજ વર્તમાન પથીઓ પણ પ્રકાશે છે. તેના પ્રકાશમાં વેદ કે આયુર્વેદ ક્યાંના ક્યાં છુપાઇ ગયા છે. જો સર્વ પંથોને તપાસી વેદાત્મક કુળ વાતને કણુક રાખી સ્વાર્થિ આડંબર કહાડી નાખીએ અને તમામ પથીઓ એકબી કરી ચિકિત્સાસાસ્ત્રને ગોઠવવામાં આવે તો ખરો વેદધર્મ અને ખરો આયુર્વેદ રત્નની પ્રજ્ઞા જેવો પ્રકાશને પામે.

મિત્રો ! જેમ આત્મા ઉપર કર્મનાં પડ ચઢવાથી તે સત્યચિદાનંદરૂપ આત્માને જડરૂપ થયું પડ્યું છે, તેવીજ રીતે જ્ઞાનસ્વરૂપ વેદ અને ત્રણ પદાર્થ દાતા આયુર્વેદને સંપ્રદાયો અને પથી-ઓના આગળ નિસ્તેજ થયું પડ્યું છે, માટે તેનું રૂપાંતર કેવી રીતે થયું, અને વર્તમાન પથીઓને આયુર્વેદ સાથે કેટલાં નિકટ સંબંધ છે, તથા આયુર્વેદ ઉપર કેટલાં, કેવાં, અને કઈ જાતનાં પડ ચઢેલાં છે; તેમ કઈ કઈ પથીઓ આયુર્વેદના કષા કષા અંગેને લઈને પ્રકાશી રહી છે, તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

આર્ય લોકોનો સનાતન ધર્મ વેદ છે. તે વેદ અર્ષાર્ષેય અને અનાદિ છે. અનાદિ સિદ્ધ વસ્તુઓનાં રૂપાંતર યાપ છે, પરંતુ મૂળ સ્વરૂપ બદલાતું નથી. તે પ્રમાણે આર્યોના વેદ ધર્મનું રૂપાંતર થયું છે. પણ વેદ રાખેલો અર્થ જે જ્ઞાન તેનો નાશ થયો નથી. પ્રાચીન ઋષિ-ઓએ રાત્રગમ્ય વાતો લખી દતી, જેના વડે આખી પૃથ્વીના લોકો વિદ્વાન થતા દત્તા અને થયા છે. પરંતુ દેશ ભેદથી વર્ણભેદ થયો, અને કાળભેદથી ભાષાભેદ થયો, તથા સ્થિતિ ભેદથી આહારભેદ થયો, અને આહાર ભેદથી પ્રકૃતિ ભેદ થયો એટલે મૂળ વૈદિક કાળનું રૂપાંતર થયું. જેમ ઋગ્, યજુ, સામ અને અથર્વવેદ ઉપરથીજ બ્રાહ્મણો, પછી આરણ્યકો, પછી ઉપનિષદો, પછી પટ શાસ્ત્રો, પછી પુરાણો થઈ આજે વેદ ધર્મની જડ પણ જણાતી નથી. જેટલા મત પંચ સંપ્રદાય ચાલે છે તેમાં વેદનું સંપૂર્ણ અથવા અધિકાંશે તત્ત્વ કષા મત પંચ સંપ્રદાયમાં છે તે સમજાતું નથી. તેવીજ રીતે ચાર વેદના ચાર ઉપવેદ જેવા કે; આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, ગાંધર્વવેદ, અને શિષ્યવેદ—એ ચારે ઉપવેદ જુદા જુદા મત-પંચ-સંપ્રદાયમાં એવા તો ફેરવાઈ ગયા છે કે તેનું અસલ સ્વરૂપ ઓળખાતું પણ નથી. માટે હાલના સમયમાં આપણે આયુર્વેદનો વિચાર કરવાનો છે.

એટલું તો સર્વને કલુષ કરવું પડે છે કે આર્યાવર્તમાંથીજ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો પરદેશમાં ગયેલા છે, અને હમારી તો ખાતરી છે કે પ્રાચીન ઋષિઓએ વિચારો કરી પોતાના શોધથી જાતના ઉપકાર માટે પરમાર્થ શુદ્ધિથી નિષ્ક્રમો બાંધ્યા છે તે નિષ્ક્રમોમાં હજુ સુધી કાંઈ ફેરફાર કરી શક્યું નથી, માત્ર તેના નિષ્ક્રમો—તેની ક્રિયાઓમાં અમુક ફેરફાર કરી પોતાનો મત સ્થાપ્યો છે. અને તેઓએ નવો શોધ કર્યો છે, નવી યુક્તિ કહાડી છે, એમ લોકોમાં જણાવવામાં આવે છે; પરંતુ હમે ન્યારે વિચાર કરી વર્તમાનમાં ચાલતો સંપ્રદાય આયુર્વેદ અને પથીઓ તથા પુરાતન કાળમાં લખાયેલો આયુર્વેદ ભેદએ છીએ, ત્યારે સ્પષ્ટ સમજાય છે કે સંપ્રદાયો અને પથીઓ પોતાનાથી બનતી તારીફ કરે અને પોતાનું ગિરીદવાળું રૂપ પ્રકાશે પરંતુ વેદ કે આયુર્વેદની બરાબરી કરી શકે નહીં. તેથી આપણને હાલમાં આયુર્વેદના કહેવાતા જિન્નતિક્રમ કે વિકાસક્રમના ઇતિહાસ તરફ ધ્યાન આપવાની પ્રથમ અગત્ય જણાય છે.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં ભેજ હેતુ ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યા છે. પ્રથમ એવો ક્રમ ગોઠવવામાં આવ્યો છે કે રોગ ઉત્પત્તિ યાપ નહીં, અને બીજો કદાચ રોગ યાપ તો તેનું નિવારણ કરવું. જો મનુષ્યો આર્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખે અને દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, અને ઋતુચર્યા પ્રમાણે વર્તી અહાર વિહારના નિયમને પધાર્થ પાળે તો તેને રોગ થવાનો સંભવજ નથી. છતાં કાંઈ હૃદયવુખ્ય શુદ્ધિજનના યોગે હૃદયિક્રમના નિયમનો લંગ કરે તો તેને રોગ રૂપ શિક્ષા યાપ છે. તે શિક્ષામાંથી સહત આપવા અથવા મુક્ત કરવા માટે પરમકૃપાળુ પિતાનવેત્તા ઋષિ-મુનિઓએ ચિકિત્સાશાસ્ત્રની ગોઠવણ કરી છે; જેના નિયમો પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવાથી પ્રાણી માત્ર રોગથી મુક્ત યાપ-છે.

પ્રાચીનકાળમાં કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરવાથી વ્યાધિ અને ઉપાધિથી આરોગ્ય બગડતું તો તેની વનસ્પતિના પ્રભાવને જાણનાર પ્રભાવશાળી વૈદ્યો સહજમાં ચિકિત્સા કરતા હતા. જેમ તાઢીઓ તાવ આવે તો જંઝેટાનું મૂળ હાથે બાંધીને, એકાંતરે તાવ આવે તો ખીજડાનું દાંતણ કરાવીને, અથવા ગળાના વેલાનું કકું હાથે પહેરાવીને, ચોથીઓ તાવ આવે તો અંગેથીઆનો રસ સુંઘાડીને, આંખમાં કુહું પડે તો હરતું મુળ કાને બાંધીને, કમળો થયો હોય તો ગળાના વેલાના કટકાનો હાર ગળે પહેરાવીને, અને બળદના પગમાં જીવડા પડે તો ઠાંટાશરીયાનું મૂળ શીંગડે બાંધીને તે તે રોગો મટાડતા હતા, અને એવીજ રીતે પ્રાભાવિક વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરી સર્વ રોગોને મટાડતા હતા. તે પ્રાભાવિક ઉપચારો પછી અંગ રસનો પ્રચાર ચાલુ થયો. એટલે જે રોગ જણાય તેને માત્ર એકજ વનસ્પતિનો રસ પાકેને સાર કરતા. તેમાં પ્રથમ શોધ એ થયો કે સર્વેવામેવરોગાણાં નિવાનમ્ કુપિતામલાઃ અર્થાત્ મળતા કોપથી સર્વે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે મળના કોપથી વાયુ, પિત્ત અને કફ વિષમ ભાવને પામી શરીરને અસ્વસ્થ બનાવે છે, અને તેમાં વાયુને પ્રાધાન્યપાણું આપ્યું છે. જેમ:-

પિત્ત પંગુ કફઃ પંગુઃ પંગવ મલ ધાતવઃ ॥

વાયુના અત્રનિયંતે તત્ર ગચ્છતિ મેયવત્ ॥

અર્થાત્ વાયુને આધારે પિત્ત, કફ, મળ, ધાતુઓ વગેરે આખા શરીરમાં ફરીને તેનું પોશણ કરે છે. જે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરે એટલે મિથ્યા આહાર વિહારથી કે ચિંતા, શોક, લય અને લોભથી મનને ક્ષુબ્ધ કરવામાં આવે તો તેથી વાયુ પોતાની ગતિમાં ફરી શકે નહીં; જેથી તે મળ તથા ધાતુઓનું યથાર્થ વહન કરવામાં અશક્ત થાય, તેથી મળ બગડી જાય અને વ્યાધિ રૂપ ઉપાધિ જણાય. વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષો જે સમભાવથી વર્તે તો શરીરને સ્થિર અને આરોગ્ય રાખે છે. એ ત્રણ દોષો પૈકી દરેકનાં પાંચ પાંચ નામ પાડેલાં છે અને શરીરના પાંચ પાંચ સ્થાનમાં રહી પોતાનું કામ બજાવે છે. વાયુ અપાન (ગુદાથી નાભી) સમાન (નાભીથી પેટ) પાન (પેટથી છાતી) બિદાન (ફેફસાંથી માથું) અને વ્યાન (આખા શરીરે ત્વચામાં) એ રીતે પાંચનાં પાંચ સ્થાને વાયુ રહીને રંજક, પાચક, ભાજક, આલોચક અને શાષક નામના પિત્તને તથા કલેદન, રમેહગ, રસન, અવલંબન અને મ્લેષ્મક નામે પાંચ જાતના કફને અને સાતે ધાતુઓ તથા ઉપધાતુઓને પોતપોતાને માર્ગે ચલાવે છે. છતાં ઉપર કહ્યું તેમ જે આહાર વિહારમાં ભુલ થાય તો તે વાયુ પોતાના પ્રભાવથી શરીર યંત્રને ચલાવવા અશક્ત થાય છે. એટલે સ્થાનભેદ પામીને જે વ્યથા થાય તે રોગરૂપ જણાય છે. તે રોગોને જડ મૂળથી કહાડી નાખવા માટે પ્રથમ પાંચ પ્રકારના વાયુની શુદ્ધિ કરવા રૂપ ચિકિત્સા શરૂ થયે, જેમ અપાનવાયુ બગડ્યો હોય તો આંખનાં પાંખાનો રસ, સમાન વાયુ બગડ્યો હોય તો કલ્હારના પાંખાનો રસ, પાન વાયુ બગડ્યો હોય તો બીલીના પાંખાનો રસ, બિદાનવાયુ બગડ્યો હોય તો તુલશીના પાંખાનો રસ, અને વ્યાનવાયુ બગડ્યો હોય તો લલ્લજાનના પાંખાના રસનું સેવન કરવાથી વાયુની શુદ્ધિ થયે તે તે સ્થળના ભુદા ભુદા સ્વરૂપે દેખાતા તમામ વ્યાધિઓ મટી જાય છે. એ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવામાં આવતી હતી. તે પછી એવો શોધ થયો કે જુદી જુદી વનસ્પતિને ૭ રસમાં વહેંચી નાખી અને ખાટો, ખારો, ગળ્યો, તીજો, કડવો અને કપામ રસ નક્કી કરી, જુદી જુદી વનસ્પતિ ઔષધી અને અન્નોમાં તે તે રસો ન્યુનાધિક પ્રમાણમાં મળવાથી

તેના ત્રેસેક બેદ નહીં કર્યા અને વાત, પિત્ત તથા કફ એ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હીન, મધ્ય, અધિક આદિ બેદો કદિપતે તેના પણ ત્રેસેક બેદ નહીં કર્યા. જેથી જે જાતનો વ્યાધિ દેખાય તેને તે જાતનો રસ આપવાથી તે ઉપાધિની શાંતિ થાય. એ રીતે આયુર્વેદની પ્રથમ પ્રણાલી, સ્પષ્ટિક્રમ-કે કુદરત કે તેચર જે કહો તેને અનુસરીને થઈ. અને છ રસોનાં ત્રેસેક બેદ જાણી કઈ વનસ્પતિમાં કયો રસ પ્રાધાન્ય છે અને કેટલા રસો ગૌણ છે તેને સમજનાર રસવૈદ્ય કહેવાયા. તથા તે તે રસોના ધર્મ જાણીને ત્રણે દોષોના ત્રેસેક પ્રકારને સમજી તે તે વિકાર ઉપર અનુકુળ પડતા રસોવાળી વનસ્પતિની યોજના કરતા તેજ ચિકિત્સક કહેવાતા અથવા રસેશ ધર્માચાર્યની પદ્ધિ પામતા અને તેઓ સમસ્ત ઉપાધિને દુર કરતા. તેઓએ કુદરતના કાપદાના કેટલાક સહેલા નિયમો બાંધ્યા કે વર્તમાનકાળમાં જે ચિકિત્સા ચાલે છે તેવી ચિકિત્સાની જરૂર રસેશ ધર્માચાર્યોને પડતી નહીં, અને પ્રજાને પણ જેવી હાડમારી હાલ ભોગવવી પડે છે તેવી ભોગવવી પડતી નહિ. તે નિયમો પૈકી સ્થાલિપુલાકન્યાયવત્ એ નિયમ અત્રે લખું છું.

૧. જે ઋતુમાં જે વનસ્પતિ નવપક્ષવ થાય છે, તે ઋતુમાં તે વનસ્પતિ આપધ ગણાય છે.

૨. જે ઠંડાણે જે રોગ જોરમાં ચાલતો હોય તે સ્થાનની સમિપમાંજ તે રોગને મટાડનારી વનસ્પતિ ઊગી નવપક્ષવ થયેલી હોય છે.

માત્ર રસવૈદ્ય અથવા રસેશ ધર્માચાર્યે તે વનસ્પતિનાં દ્રવ્યરસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને શક્તિ જાણી હીનમધ્ય વૃદ્ધિ રૂપ દોષનાં ઊલ્લેખ પ્રમાણે થયેલા રોગની ઉપર યોજના કરવાની બાકી રહે છે. આટલે સુધી આયુર્વેદની પ્રથમાવસ્થા જાણી શકાય.

ત્રિપ સત્જનન ગૃહસ્થો, આગળ જણાવવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે ત્રણ દોષના ત્રેસેક બેદને મટાડવા માટે છ રસવાળી વનસ્પતિને ત્રેસેક બેદમાં વહેંચી નાંખી રસેશ ધર્માચાર્યે ચિકિત્સા કરતા હતા. પણ દરેક વનસ્પતિના રસને ન્યુનાધિકપણે જાણવો એ ટાંઠ અલ્પ શુદ્ધિવાળા મનુષ્યોનું કામ નથી, એવું જાણવાથી તે પરોપકારી રોગ ધર્માચાર્યોએ વનસ્પતિઓના રસોને નહીં કરી નિર્ગંધની યોજના કરી. એટલે તમામ વનસ્પતિ પૈકી કઈ વનસ્પતિમાં કયો રસ પ્રાધાન્ય છે અને કયો ગૌણ છે તે નહીં કરી ત્રણ દોષોના ત્રેસેક બેદ પૈકી કયા રોગમાં કયા દોષનું કેટલું ઊલ્લેખ છે, તેના વિચાર કરી એવી ગોઠવણ કરી કે એકજ અમુક વનસ્પતિનો રસ પાવાથી અમુક રોગ મટી જાય. જેથી સાધારણ છુદ્ધિના મનુષ્યો પણ પોતાના અથવા પોતાના આશ્રીતોના રોગોનું નિવારણ કરી શકે. જેમ, શરદઋતુના તાવમાં મરેલી અને આદુનો રસ પાવો, હેમંતઋતુના તાવમાં નાઇતો રસ પાવો, વસંતઋતુના તાવમાં ભોઈરીંગણીનો રસ પાવો, ગ્રિષ્મઋતુના તાવમાં લીમડાનો રસ પાવો, શીષીરઋતુના તાવમાં ગજોનો રસ પાવો, વર્ષાઋતુના તાવમાં આદુ, ઈંદ્રવરણનો રસ પાવો. અતિસારમાં જાંબુનાં પાન, સંત્રહણીમાં કઝાજલ, મરડામાં બાલહરડે, ખાંસીમાં અરકુસો, કૃમિમાં કવચ, પાન્ડુરોગમાં કુંવાર, રક્તપિત્તમાં દાંડેમના પુલ્લનો રસ વાપરવો. એ રીતે તમામ રોગોનું નિવારણ કરવામાં આવતું હતું, પરંતુ સઘળી વખતે સઘળી વનસ્પતિ તાણ-લીલી-રસ કહાડવા લાયક નહિ મળવાથી તેને ફાટ, હીમ, કલક, કવાય, પુટપાક અને સુઈનાં રૂપ આપી તે તે રીતિથી રસ કહાડી પાવામાં આવતો હતો. સમય વિતતાં સુકી વનસ્પતિઓ હીનવીર્ય થાય છે એવું જણાવાથી, અને જુદી જુદી વનસ્પતિ મેળવવાથી જુદા રસો ઉત્પન્ન થાય છે એવું હોવાથી, તેને શુદ્ધીકર, અવલેહ, પાક, ગુગલ, આસવ, અરીષ્ટ, ઘૃત અને તેલના પ્રયોગો સાથે મેળવી ચિકિત્સાનો પ્રવાહ ચાલુ કર્યો; જેને આપણે આરોગ્યશાસ્ત્ર અથવા આયુર્વેદનો બીજો કાળ ગણી શકીએ.

પ્રકૃતિશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓએ એવું સિદ્ધ કર્યું કે આખી દુનિયામાં દેખાતા અને નહિ દેખાતા ચર અને અચર પદાર્થો પાંચ ભાગમાં વહેંચાઈ ગયેલા છે. પછી તે સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મ કે કારણ રૂપમાં હોય, જડ અથવા ચેતન રૂપમાં હોય. જેમ આ જગતમાં સર્વવ્યાપક એક પરમાત્મતત્ત્વ છે, તે વ્યાપક તત્ત્વમાં વ્યક્તિ નિષ્ક્રિયાત્મ તત્ત્વ ચાર અંતઃકરણ અને પાંચ તન્માત્રા એ નવ તત્ત્વના વાસના લીંગથી વેષ્ટિત થઈ પૂર્વ કર્માનુસાર વિવિધ સ્વરૂપો ધારણ કરી રહેલા છે, અને મનુષ્યથી માંડી ઉતરતાં ઉતરતાં ધાતુઓ અને પાશાણાદિમાં પણ કરી રહેલા છે, અર્થાત જડ ચેતન્ય રૂપ વિચિત્ર સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર નવ તત્ત્વરૂપ અંતઃકરણ વેષ્ટિત આત્માઓ સહાર ભરેલા છે, અને તેઓ પૂર્વ કર્માનુસાર સુખ દુઃખ ભોગવે છે, તેમ ઋણાનુબંધથી હાની લાલ કરે છે. આ મનુષ્ય શરીર, પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ મહાભુતનું બનેલું છે. તેનાં સૂક્ષ્મ રૂપ તે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ એ પાંચ તન્માત્રાઓ છે. તેનાં સૂક્ષ્મ રૂપે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ અંતઃકરણ કહેવાય છે, તે પૈકી મન જડ ચેતન્યનો સંબંધ કરાવનાર અને બંધ મોક્ષના કારણ રૂપ સુખ દુઃખનું લાભ કરાવનાર છે. તે પાંચે મહાભુતોને ઓળખવાને જે “કહીણુ હોય તે પૃથ્વી, દ્રવ હોય તે પાણી, પ્રકાશમાન અગ્નિ, સ્પર્શરૂપ વાયુ, અને પોહું તે આકાશ.” એ રીતે જ્યાં જ્યાં જે જે તત્ત્વોના ગુણો દેખાય ત્યાં ત્યાં તે તે તત્ત્વો છે એમ જાણવું. તે રીતે મનુષ્ય શરીર પાંચમહાભુતથી ઉત્પન્ન થયેલું હોવાથી તેમાં જે જે ભુતની ન્યુનાધિકતા જણાય તે તે ભુતોને ઉમેરવા તથા ઘટાડવા માટે આગળ કહેલા વાયુ પોતાના પ્રભાવિક બળથી ક્રીડા, તૃષ્ણા તથા આસોઆસ દ્વારા પુરે છે, અને મળમુત્રાદિ ઉત્સર્ગદ્વારોએ વધેલાંને કઢાડી નાંખે છે, છતાં સૃષ્ટિકર્મનો ભંગ કરવાથી વાયુ પોતાની ગતિમાં નહિ ફરવાથી મળો પોતાના સ્થાનમાં કુપિત થઈ તત્ત્વોના નિયમિત પ્રમાણમાં વિપ્રમતા લાવે છે. તે વિપ્રમતાને સમાન રૂપમાં લાવવા માટે પ્રભાવ જાણનાર રસવૈદ્યોએ સાત ધાતુઓ અને સાત ઉપધાતુઓની શુદ્ધિ તથા સંસ્કાર કરી તેની શુદ્ધ ભરમો બનાવવાના પ્રયોગ જાહેરમાં આપ્યા, અને તે ભરમોને પ્રથક પ્રથક અથવા મિશ્ર કરી વનસ્પતિઓ સાથે મેળવી રસશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ કરનાર રસવૈદ્યો અને રસેશ ધર્માચાર્યોનો રૂપાંતર રૂપે આપેલો થયો. જેના પ્રયોગથી અસાધ્ય મતાતા રોગો પણ સુખસાધ્ય ગણાવા લાગ્યા. એ રસો અને ભરમો જેમ જુનાં થાય તેમ ગુણમાં અધિક યતાં હોવાથી તે તરફ વૈદ્યોનું ધ્યાન વધારે ખેંચાયું જેથી વનસ્પતિના પ્રતાપી ગુણો વિસારે પડતા ગયા !!!

તેજ અરસામાં આયુર્વેદના પ્રકરણમાં હિસકોએટલે પ્રાણીજ પદાર્થોનો ઉમેરો થયો. જેનો ઇતિહાસ જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

પ્રાચિનકાળમાં બ્રાહ્મણો અવદ્વનતિ ગણાતા હતા, એટલે ગમે તેવું નિંદકાર્ય કરનારને જો તે બ્રાહ્મણ હોય તો તેને દેહાન્ત દંડની શિક્ષા નહીં કરતાં દેશપાર કરતા હતા. બ્યારે હોંદુરથાનું નામ આર્યાવર્ત હતું સારે આર્યાવર્તની દક્ષિણ સરહદ નર્મદા નદી સુધીની હતી અને દક્ષિણે ચમાલય ગણાતું. તેથી હદપારની સભ્ય પામેલા મનુષ્યોને દક્ષિણે દમણગંગાની પાર મોકલી દેવામાં આવતા હતા. એવા મહાન્વિદ્વાન, પણ સભ્ય પામેલા, બ્રાહ્મણોએ આફ્રીકા, લંકા, મલાકા, આરબેલીઆ વગેરે દેશોમાંથી આવી વસેલી રાક્ષસ જાતો સાથે મળીને કૃષ્ણવલ્લુરવેદની રચના કરી જેમાં યરા નિમિત્તે અને પર્વ પ્રસંગે માંસ આહારની યોજના કરી હજારો તંત્ર ગ્રંથો બનાવી વામમર્ગ ફેલાવ્યો. એ વામમર્ગની ક્રિયા રૂપ અતિ અયુક્ત અને ધોર કર્મ રૂપ પ્રાણીઓની હોંસા ચાલુ થઈ, અને જુદા જુદા પ્રાણીઓનાં માંસ અસ્થિ વશામળના વજેરેના ગુણ

દોષની કલ્પના કરી વૈદકશાસ્ત્રમાં તેના પ્રયોગો દાખલ કરવામાં આવ્યા, જેનાં પ્રત્યક્ષ પ્રમાણો ચરકાદિ ગ્રંથો બતાવે છે, અને ચાલુ જમાનામાં પણ તેના પ્રયોગો ચાલુ છે. જેમ બકરાની નાગેતું તાલું હાડકું પહાડીયા રતવા ઉપર ચોપડવું, ગધેડાનો દાંત યસી પુલાવાળી આંખમાં આંજવો, સસણી ઉપર શીજાના કાંટાની ધુણી દેવી, ફેફસાવાળાને સસલાવું લોહી મુંધાડવું, લગંદર ઉપર ઉઠતું હાડકું ચોપડવું, નાસુર ઉપર બીલાડીનું હાડકું ચોપડવું, લકવા (પક્ષઘાત) ઉપર કબુતર બિકાળીને પાવું, માહેશ્વર ધુપમાં બીલાડીની વિદ્યા, બકરાની માલ્લા મેળવવા વગેરે સેંકડો ઉપાય ચાલુ છે. પરંતુ ન્યારથી આર્થવૈદ્યમાં પ્રાણીઓના માંસના પ્રયોગ ચાલુ થયા અને માંસ આહારનો પચાર ચાલુ થયો સારથી વિદ્યધિ, અર્જુન, અપ્પલો, ગંડમાલા વગેરે રોગોની વૃદ્ધિ થવાથી તેને મટાડવા માટે છેદન, બેદન, આશ્રાતન, લેખન વગેરે ક્રિયાઓ માટે શસ્ત્રવિદ્યાની શોધ કરવી પડી જે પાછળથી પડી લાંબી પણ માંસ આહારને લીધે તે રોગો ઓછ ગયા નહિ. આખરે પશ્ચિમના આયુર્વેદ સંશોધકોએ પોતાનાં ચળકતાં હથીઆરોથી આપણને મોહ પમાડ્યા છે.

ઉપર પ્રમાણેના ઇતિહાસ જેતાં ત્રીજો કાળ સમાપ્ત થયો અને આયુર્વેદનું નામ બદલાઈ ગયું-સમાપ્ત થયું-કુળી ગયું-પડી લાગ્યું, જે કહીએ તે થયું પણ પરદેશી વૈદ્યકે આપણી ઉપર જય મેળવ્યો!!!

આસવો, અરીષ્ટો, સુરાઓનો શોધ થયેલો હતો તેમાં આસુરી ચિકિત્સા દાખલ થવાથી અધર્મ રૂપ માંસ, વસા અને અસ્થીના પ્રયોગ ચાલુ થયા. એવા અધોર કૃણ્ણથી ધૃશિરનો ક્રોધ થયો કે વૈદ્યકવિદ્યા અત્રેથી મિસર (ઇજીપ્ત) દેશમાં ગઇ. લાંબી યુનાન (ગ્રીસ) માં વૃદ્ધિ પામી. અર્ચસ્થાન, તુર્કસ્થાન અને ઇરાનમાં રાણુગાર સજીને અનાર્થરૂપ લઇ યુનાની અથવા મુગલાઇનું નામ ધારણ કરી પાછી આવી, આર્થવૈદ્યને દબાવી પોતે રાજ્ય પદવી લઈ બેઠી. રાજ્યનો, પોરો, માલુમો, ઇતરીફો, યાકુતિઓ, ખમીરાઓ, જ્યારસો વગેરે નામની દવાનો પ્રચાર થયો અને આખાળ વૃદ્ધ તેના ગુણુ ગાતાં શીખ્યા, કે તેનો બીજો પ્રવાહ પશ્ચિમમાં ગયો. તેણે બીજું રૂપ ધારણ કર્યું. આસવોના સ્પીરીટ થયા. ક્ષારોના પોટાસ થયા. માંસના એક્સટ્રેક્ટ થયા; અર્થાત આસીડ અને સ્પીરીટના યોગે વનસ્પતિ અને ધાતુઓનાં સત્ત્વ કઢાડી નવું રૂપ ધારણ કરી રાજની મહેરબાની મેળવી શક્તિરૂપ ધારણ કરી, આજે આખા દીદમાં જાહેર અને ખાનગીમાં ઇમ્પ્રોમાટ કરી પોતાનો દોર બતાવતી હીંદી અને યુનાની પોતાની વૃદ્ધ માતાને રજાવતી રજાવતી સ્વછંદે વર્તે છે, અને તેને આપણા દેશના શેઠ સાહુકારો, રાજા મહારાજાઓ, રાજ્યની માનીતી જાણી તન સન ધનથી આશ્રય આપે છે, જેના તેજથી હીનતા પામી બીચારી વૃદ્ધમાતા આર્થવિદ્યા અને તેની પુત્રી યુનાની વિદ્યા ખુણે બેઠી વિલાપ કરી રહી છે, અને પોક્કરે છે કે ગ્રાહિન્નામ્ ગ્રાહિન્નામ્, કોઈ રક્ષણ કરો રક્ષણ કરો!!!

કાળનું ચક્ર ફરતું જ ન્યાય છે. ધર્મધર્મોટ અને ઇમ્પ્રોમાટ કરતી, રાજ્યમદમાં છડેલી, મદાત્મકી હિન્નાદ અવસ્થાને પામેલી, સ્વછંદે વિચરતી વૈદ્યકવિદ્યાએ પોતાનું નામ “એલોપથી” ધારણ કર્યું. એટલામાં બે કાંડાં તેમાંથીજ ઉત્પન્ન થયા. તેમાં એક મેસમેરીઝમ, હિપનોટીઝમ, મેગનાટીઝમ, સ્પિરિટ્યુઅલીઝમ વગેરે. અને બીજો હોમ્યોપથી, ઇલેક્ટ્રોપથી, કોમોપથી, હાઇડ્રોપથી, ફલેઓપથી, નેચરોપથી વગેરે પેદા થઈ, પોતે પોતાના દેશની વિદ્યાને રથાને બીરાજવા પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે તેનું સ્વરૂપ અને તેઓનો આપણા આયુર્વેદ સાથે કેટલો સંબંધ છે તે નીચે મુજબ છે.

યુરોપની એલોપથીના ઉપાસકો ભલે તેને પૂર્ણ માને પણ અનુભવથી સાબીત થયું છે કે આયુર્વેદ જ્યારે ફારસનું ઔષધ કરે છે ત્યારે એલોપથી કાર્યનું ઔષધ કરે છે. જેમ એક દર-

સૂર્યને સપ્તરશ્મિમય લખ્યો છે, અને તે સૂર્ય માણસ તથા પ્રાણી માનને પ્રાણ પોશે છે, જેથી મનુષ્ય શરીર સાત ધાતુમય થયેલું છે, અને અમારા આયુર્વેદ જાણનાર માનીએ શરીરનું વર્ણન કરતાં લખે છે કે માણસના શરીરમાં

કલાસપ્ત શ્યાસપ્ત ધાતવસપ્ત તન્મલા,

સપ્તૌપધાતવસપ્તઃ ત્વચાસપ્ત પ્રકિર્તિતાઃ

અર્થાત, બધુંજ સાત સાત પ્રકારનું છે અને સૂર્યનાં કિરણો, ચંદ્રનાં કિરણો, તથા ગ્રહોનાં કિરણો મળીને આ દેખાતી અનુપમ સૃષ્ટિની રચના બનેલી છે, અને દલાણી ઋતુમાં દલાણી રંગનાં. કપડાં પહેરવાં, દલાણી કાર્યમાં દલાણી રંગનાં કપડાં પહેરવાં, વગેરે નિયમો કિરણવિદ્યાના મહાનજ્ઞાની પુરુષોએ બાંધેલા છે, અર્થાત ક્રોમોપથી પણ અમારા આયુર્વેદની એક પુત્રીજ છે, કાંઈ નવીન વિદ્યા નથી.

હાઇડ્રોપથી—એટલે પાણીથીજ રોગ મટાડવાની વિદ્યા. નવો શોધ થયો છે કે અમુક વખત પાણીમાં બેસવાથી, અમુક રીતે નહાવાથી, અમુક રીતે યોજવાથી, અને પાણી પીવાથી તમામ રોગો મટે છે. કદાચ તેમ થતું હશે અને થવા સંભવ પણ છે, છતાં એ કાંઈ નવી વાત નથી. અમારા આયુર્વેદમાં જુદી જુદી નદીઓના પાણીમાં જુદા જુદા ગુણો બતાવ્યા છે. દિવસમાં બે વાર કે ચાર વાર અને નીદાન દિવસ બિગતા પહેલાં નહાવાની તો ફરજ પાડી છે. અને એટલે સુધી સંભાળ રાખવાને ફરમાવ્યું છે કે નાહેલું પાણી પાણું શરીરને અડકે નહીં. છતાં પશ્ચિમના લોકો હજી સુધી એક ટપ્પામાં પાણી ભરી નહાતાં શીખ્યા છે. જે દેશને ગંગા, જમના સંધિ, નર્મદા જેવી નદીઓ, શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસા જેવી નિયમિત ઋતુઓ કુદરતે બહેલી છે તેને પશ્ચિમની હાઇડ્રોપથી નહું શું શીખવશે? પાણી ઠંડું પીવું, પાણી ઉકાળેલું પીવું, પાણી ચંદ્રના કિરણમાં સુકાને પીવું, પાણી સૂર્યના તાપે ગરમ કરી પીવું અને સ્નાન કરવું. એ માટે અમારા આયુર્વેદ અને ધર્મશાસ્ત્રોએ કોઈ પશ્ચિમના શોધકો માટે બાકી રાખ્યું નથી. યોગજ વર્ષ ઉપર અમેરીકાના એક ડૉક્ટરે શોધ કર્યો કે દમ અને ક્ષયના દરદીઓ જો રાત્રે ગરમ પાણી પીને સુઈ જાય તો તેને ઘણો ફાયદો થાય, પણ તેના હજારો વર્ષ પહેલાં લખાયેલા ગ્રંથોમાં સ્પષ્ટ લખેલું છે કે રાત્રે ગરમ પાણી પીવાથી ક્ષય, દમ, મેદના રોગો મટે છે, બાધું પડે છે અને બિદરના વ્યાધિ થતા નથી વગેરે. હાઇડ્રોપથી પણ આયુર્વેદનેજ આભારી છે, અર્થાત આયુર્વેદનું એક માત્ર અંગ છે.

કલેઓપથી—માટીથી સાફ કરવાની વિદ્યા. આશ્ચર્ય થાય છે કે અમારા બધુંજો માટી વાપરતાં અશુચિ ગણે છે. પણ “કલે”નું નામ સાંભળી આશ્ચર્ય થઈ તેને અમલમાં મુકવા તત્પર થાય છે. તેઓને ખબર નથી કે દરરોજ હાથ પગ ધોતાં, નહાતાં, માથું યોજતાં સાજી લગાડવાથી આમડી ખરડ અને વાજ જીખરા બને છે. પણ હાથ પગ સાફ કરવા માટે પીળા મટાડીની શું ખોટ છે? કાળી કે લાલ માટીથી માથું યોજનારના માથાની ગરમી મટે છે, અને વાજ સુધરે છે. મુલતાની મટાડી (ખડી) થી લોહીકા સારો થાય છે. ધાપાણથી ઝખમ રૂઝાય છે, ગુસ્સેઆર માનીથી પ્લેગની ગાંઠ સારી થાય છે, રસ ઝોગળી જાય છે, સોજા ઉતરી જાય છે. સુનાગેરથી રતવા જેવા ભયંકર રોગ દૂર થાય છે. રૂઝિયાના સ્તનમાં દુધ ચડ્યું હોય તો કાળી મટાડી ને મીઠું ચોપડવાથી મટે છે વગેરે, તમામ જાતની માટીના પ્રયોગોથી જુદી જુદી જાતના રોગો મટાડી શકાય છે, અને હાલમાં સેંકડો રોગો મટે છે. પણ કલેઓપથીનો શોધ પશ્ચિમથી આવ્યો

એટલે આપણી શોધ તો નકામી થયેલી જણાય છે. પરંતુ અમારાં તો ખાસ વિશ્વાસ છે કે બધી પથીઓને આયુર્વેદમાં આવીને સમાવું પડશેજ.

મેસમેરીઝમ—મેસમેરિઝમ, મેગનાટીઝમ અને હિપનોટીઝમનો વિચાર કરવાનો બાકી છે. આગળ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કે મન એક એવું તત્ત્વ છે કે જે સ્વૈચ્છિક શરીર અને આત્માને સંબંધ કરાવે છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો હજુ આત્મા શું છે તે સમજતા નથી. ત્યાંના તત્ત્વજ્ઞોએ માત્ર મન સુધી આવ્યા છે અને મનના “વીલપાર” થી કેવા કેવા અદ્ભુત ચમત્કારો બને છે, તેનો ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા છે. પરંતુ તેઓ જ્યારે અમારા યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તે છે અને આત્મ દર્શનને પામશે ત્યારે ખરા આનંદને અનુભવશે. જ્યારે તેઓ યોગશાસ્ત્રના વિશુદ્ધિપાદમાં બતાવેલી અષ્ટ મહા સિદ્ધિઓને પામશે ત્યારે આ ભૌતિક વિદ્યાઓ તુરંત અને હલકી જણાશે. જે કે અમારો દેશ પડી બાગ્યો છે, અમે આજે સંનિષ્ઠાતના દરદીની માફક માત્ર પ્રત્યાપ કરીએ છીએ, પણ અમારા વેદધર્મના સહવાસથી વિશુદ્ધ પડ્યા નથી. હજુ અમે જે મિત્રોના હાથ ઝાલી આવતા નથી, જે જલ્દી બેગા સુતા નથી, કોઈનું બાધેલું ખાતા નથી, પીવેલું પાણી પીતા નથી, કોઈના એકા પાત્રમાં ભોજન લેતા નથી, કોઈની પયારીએ સુતા નથી, કોઈનાં પહેરેલાં કપડાં પહેરતા નથી. એ અમારી “મેગનેટીઝમ” વિદ્યા છે કે બીજું કંઈ છે? સુધારાવાળાઓ જેને જંગલી રીવાજ કહી વખોડે છે તેનેજ પશ્ચિમનું તત્ત્વજ્ઞ સ્થાપના પ્રયત્ન કરે છે. માટે—

મિત્રો! આયુર્વેદ એ પૂરું છે. પથીઓ તેનું એક એક અંગ છે. સઘળાં અંગ ભેગાં મળવાથી જોમ એક મનુષ્ય શરીર બને છે તેમ સઘળાં પથીઓ ભેગી કરવાથી એક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર બને છે. જોમ વેદધર્મ હજારો શાખા અને પયોમાં વહેંચાઈ ગયો છે. તેમ આયુર્વેદ પણ સેંકડો પથીઓ અને ઇઝમમાં વહેંચાઈ ગયો છે. માટે માફ એટલુંજ કહેવાનું છે કે, પશ્ચિમની આખી પૂર્વની વિદ્યાને જોવાની ૨૯ ખાડોશો તો આપણે આપણું ગુમાવેલું પાછું મેળવીશું. પણ નવો શોધ થયો કે તુરત તેને વળગી પડીશું તો આપણે અચકાઈ પડીશું. એટલીજ સુચના કરી આ લેખ બંધ કરું છું, અને આપનો અમુલ્ય વખત રોક્યો તેને માટે ક્ષમા માગું છું. વળી પ્રસંગોપાત આપણી પૃથક્પૃથક્ બાજતોના કુદરત સાથે કેવો સંબંધ છે અને આપણા રિતિરિવાજોમાં કેટલું ગાંભિર્ય રહેલું છે તે ઉપર લેખ લખતો રહીશ. અલમતિ વિસ્તરેણ ત્રિ પશ્ચિમરેણુ કિમધિકમ્.

વખતનો સદુપયોગ.

(લેખક: તંત્રી.)

આ દુનિયામાં આજ સુધીમાં કરોડો માદાન પુરષો થઈ ગયા છે. તેમનાં જીવનચરિત્ર તપાસતાં જણાય છે કે તેઓ પોતાની એક પણ પશુ નિરૂપયોગી જવા દેતા નહીં. દુનીયામાં જે જે દેશો અત્યારે ઉન્નતિના શિખરે પહોંચેલા છે તે શા કારણથી? એવો કોઈ સવાલ પુછે તો તેનો જવાબ એટલોજ છે કે તે દેશના લોકો વખતનો સદુપયોગ કરે છે તેથી. આપણો આર્થિક વર્તન પણ એક વખતે ઉન્નતિના શિખરે ખીરાજતો હતો તે વખતે આપણા નકપિમુનિઓ અને મહાત્માઓ જીંદગીની એક ક્ષણ પણ નકામી જવા દેતા નહીં, અને ચારે વર્ણના લોકો વર્ણાશ્રમ ધર્મ પ્રમાણે વર્તન કરતા હતા. અત્યારે આપણે અધમ સ્થિતિમાં આવી ગયા છીએ તેનું કારણ વખતના કુરૂપયોગ શીવાય બીજું કંઈ સમજવું નથી. વખતના સદુપયોગથી ઔદીક અને પારમાર્થિક બન્ને સુખની

સૂર્યને સમરભિમય લખ્યો છે, અને તે સૂર્ય માણસ તથા પ્રાણી માત્રને પ્રાણ પોશે છે, જેથી મનુષ્ય શરીર સાત ધાતુમય થયેલું છે, અને અમારા આયુર્વેદ જાણનાર જ્ઞાનીઓ શરીરનું વર્ણન કરતાં લખે છે કે માણસના શરીરમાં

કલાસમ્ શયાસમ્ ધાતવસમ્ તન્મલા,

સપ્તૌષધાતવસમ્: ત્વચાસમ્ પ્રકિર્તિતા:

અર્થાત, બધુંજ સાત સાત પ્રકારનું છે અને સૂર્યનાં કિરણો, ચંદ્રનાં કિરણો, તથા મહાનાં કિરણો મળીને આ દેખાતી અનુપમ સૃષ્ટિની રચના બનેલી છે, અને ફલાણી ઋતુમાં ફલાણી રંગનાં. કપડાં પહેરવાં, ફલાણી કાર્યમાં ફલાણી રંગનાં કપડાં પહેરવાં, વગેરે નિયમો કિરણવિદ્યાના મહાનજ્ઞાની પુરુષોએ બાંધેલા છે, અર્થાત કોમોષધી પણ અમારા આયુર્વેદની એક ધુનીજ છે, કોઇ નવીન વિદ્યા નથી.

હાઇડ્રોપથી—એટલે પાણીથીજ રોગ મટાડવાની વિદ્યા. નવો શોધ થયો છે કે અમુક વખત પાણીમાં બેસવાથી, અમુક રીતે નહાવાથી, અમુક રીતે ચોળવાથી, અને પાણી પીવાથી તમામ રોગો મટે છે. કદાચ તેમ થતું હશે અને થવા સંભવ પણ છે, છતાં એ કાંઈ નવી વાત નથી. અમારા આયુર્વેદમાં જુદી જુદી નદીઓના પાણીમાં જુદા જુદા ગુણો બતાવ્યા છે. દિવસમાં બે વાર કે ચાર વાર અને નીદાન દિવસ ઊગતા પહેલાં નહાવાની તો ફરજ પાડી છે. અને એટલે-સુધી સંભાળ રાખવાને ફરમાવ્યું છે કે નાહેલું પાણી પાણું શરીરને આડે નહીં. છતાં પશ્ચિમના લોકો હજી સુધી એક ટપ્પામાં પાણી ભરી નહાતાં શીખ્યા છે. જે દેશને ગંગા, જમના સીંધુ, નર્મદા જેવી નદીઓ, શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસા જેવી નિયમિત ઋતુઓ કહરતે બહેલી છે તેને પશ્ચિમની હાઇડ્રોપથી નવું શું શીખવશે? પાણી ઠંડું પીવું, પાણી ઉકાળેલું પીવું, પાણી ચંદ્રના કિરણમાં મુકીને પીવું, પાણી સૂર્યના તાપે ગરમ કરી પીવું અને રનાત કરવું. એ માટે અમારા આયુર્વેદ અને ધર્મશાસ્ત્રોએ કોઇ પશ્ચિમના શોધકો માટે બાકી રાખ્યું નથી. યોડાજ વર્ષ ઉપર અમેરીકાના એક ડૉક્ટરે શોધ કર્યો કે દમ અને ક્ષયના દરદીઓ જે રાત્રે ગરમ પાણી પીને સુઇ જાય તો તેને ધણો ફાયદો થાય, પણ તેના હજારો વર્ષ પહેલાં લખાયેલા ગ્રંથોમાં સ્પષ્ટ લખેલું છે કે રાત્રે ગરમ પાણી પીવાથી ક્ષય, દમ, મેદના રોગો મટે છે, ખાધું પચે છે અને ઊઠવાના બ્યાધિ થતા નથી વગેરે. હાઇડ્રોપથી પણ આયુર્વેદનેજ આભારી છે, અર્થાત આયુર્વેદનું એક માત્ર અંગ છે.

કલેઓપથી—માટીથી સાફ કરવાની વિદ્યા. આશ્ચર્ય થાય છે કે અમારા બધુંજો માટી વાપરતાં અશુદ્ધિ ગણે છે. પણ “કલે”નું નામ સાંભળી આશ્ચર્ય થઇ તેને અમલમાં મુકવા તૈયાર થાય છે. તેઓને ખબર નથી કે દરરોજ હાથ પગ ધોતાં, નહાતાં, માથું ચોળતાં સાણ લગાડવાથી ચામડી ખરડ અને વાળ જીપરા બને છે. પણ હાથ પગ સાફ કરવા માટે પીળા મટાડીની શું ખોટ છે? કાળા કે લાલ માટીથી માથું ચોળનારના માથાની ગરમી મટે છે, અને વાળ સુધરે છે. મુઠતાની મટાડી (ખડી) થી લોહીવા સારો થાય છે. ઘાપાણથી ઝખમ રૂઝાય છે, ગુલ્લેઅર માટીથી પ્લેગની ગાંઠ સારી થાય છે, રસ જોગળા જાય છે, સોજા ઉતરી જાય છે. સુનાગરથી રતવા જેવા બપંકર રોગ દૂર પાય છે. જીયોના રતનમાં દુધ ચડ્યું હોય તો કાળા મટાડી ને માઈડું ચોપડવાથી મટે છે વગેરે, તમામ જાતની માટીના પ્રયોગોથી જુદી જુદી જાતના રોગો મટાડી શકાય છે, અને હાલમાં સેંકડો રોગો મટે છે. પણ કલેઓપથીનો શોધ પશ્ચિમથી આવ્યો

વાળને વાંકડીયા બનાવવાની રીત—ધણી વખતે સીધા વાળને ખેંચવાની ક્રિયા કરવાથી થોડા ધણા વાંકડીયા બનાવી શકાય છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે તમે એક વાળને, લઈ તેને જોટલી દાંડ સુધી ખેંચી શકાય તેટલો ખેંચીને પછી છોડી દેવા માંડો તો તેનું મુંચણું વળી જવું તમને જણાશે; અને તેવીજ રીતે જો સામઠા વાળ ઉપર ખેંચવાની ક્રિયા કરવામાં આવશે તો તે થોડે અંશે વાંકડીયા થયલા જણાશે. કેટલીક વખત જ્યારે વાળ બહુજ અચકડ અને સીધા હોય છે, ત્યારે આ ઉપાય વડે વાળને ધણો સારો ફાયદો થતો માન્ય પડે છે.

હૃદય અને શરીર સંધીવાથી પીડાતાં હોય—તો ઠંડા પાણીમાં બીજવેલા ટુવાલથી દીઠ મસળવું તે ફાયદાકારક છે કે નહીં? તેનો જવાબ આપતાં એક વિદ્વાન જણાવે છે કે આવા સંજોગોમાં ધણીજ સંભાળપૂર્વક ઠંડા ટુવાલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અને જો ઠંડા પાણીના ટુવાલ વડે શરીર ચોખ્ખા પછી શરીરની ગરમી પાછી હતી તેવી ને તેવી ધઈ જતી હોય તો તો દરેક દાખલામાં આવી રીતે શરીર લુહવાથી ફાયદો થાય છે, એમ ખુશીથી કહી શકાય. જોકે ઠંડા પાણીએ નહાવાથી છાતીનાં દરદેને હમેશાં સારો ફાયદો થાય છે, તોપણ જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી પવનના અઘાટ શરીરને ન લાગે તેની સંભાળ લેવી જોઈએ. ઠંડી કરતાં ગરમીની સંધીવાની પીડામાં તાત્કાળિક સારી અસર થતી જણાય છે, તોપણ જે પ્રથમ જણાવ્યું છે તેમ શરીરની ગરમી પાછી તરત વળી આવતી હોય તો ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કરવો તે ધણુંજ ફાયદાકારક છે.

ખીસ—ધણી વખતે કેટલીક ઓઝોને જ્યારે રજેક્શન થવાનું એટલે દુર ખેંચવાનું હોય છે તેની એકાદ અડવાડીયા પહેલાં મોહોડા ઉપર ખીસ ફૂટી નીકળે છે. તે એવું બતાવે છે કે શરીરની અંદર ધંજોળ મળતો કચરો બરેલો હોય છે, તેને બહાર કઢાડી નાખવાની શારીરિક અવયવો કુદરતી રીતે કોશીય કરે છે. આવે ખાસ વખતે જો ખોરાકનો નિયમ બાંધવામાં આવે, તાણીને નહીં ખાતાં ઓછો ખોરાક લેવામાં આવે, અથવા એકાદ દિવસનો અપવાસ ખેંચી કઢાડવામાં આવે; અને સારી રીતે કસરત કરવામાં આવે તો આવા ખીસો ઉપડે નહિ એમ ખાતરીથી કહી શકાય. જો સુકા ટુવાલ અથવા બ્રશથી ચામડીને ધસવામાં આવે તો તેથી પણ ધણી વખત, ચામડીના કાર્યની ગતિ વધવાથી, જે કચરો ખીસના આકરમાં બહાર નીકળે છે, તે ચામડીના છિદ્રોના સામાન્ય રસ્તેથીજ બહાર નીકળી જાય; અને તેથી ખીસો થરો નહિ.

શરીરે શું ચોળવું?—ધણી કસરત કર્યા પછી એલકોહોલ (દાર) શરીર ચોળવાથી લાભ છે કે નુકસાન, અથવા ખીજો કોઇ પદાર્થ કસરત કર્યા પછી શરીર ચોળવો જોઈએ કે કેમ, તે બાબતમાં એક વિદ્વાન જણાવે છે કે કસરતી લોકો મેટેન્ટ કર્યા પછી કોઇ પણ પદાર્થ શરીરપર ચોળે છે કે તેથી કરીને લોહીની વેહેવાની ગતિ વધે છે. શરીર મસળવાની સાથે એલ-કોહોલ અથવા તો ખીજો કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ વાપરવામાં આવે છે તો તેથી થોડો અથવા તો નહીં જોવાળ ફાયદો થાય છે. જો લાંબા વખત સુધી એલકોહોલ ચામડી ઉપર મસળવામાં આવે તો તેથી બહુ ગંભીર નહીં, પણ સાધારણ નુકસાન તો થાય છે. કોઇ વખતે ચામડી બહુ સુખી થઈ જાય ત્યારે તેલ વાપરી શકાય, જોકે નિયમ તરીકે તેલ ચોળવાની પણ કાંઈ જરૂર નથી; કારણકે, આહુ કસરતને પરિણામે શરીરમાં ચૈતન્યશક્તિ વધવાથી ચામડીને ચોખ્ખો પોપણ કોઇ પણ પદાર્થના મસળવા વગર પણ તેની મેજેજ મળી રહેશે.

શરદ અને ઠંડા હાથ—હાથ હમેશાં ઠંડા અને શરદીવાળા રહેતા હોય ત્યારે શું કરવું? તેના સંબંધમાં એક ડોક્ટર જણાવે છે કે આ દરદ લોહીની અકુદરતી સ્થિતિની નિશાની છે.

ખોરાક, કસરત, વગેરેના જીવનશક્તિ વધારવાના જે સોમાન્ય ઉપાયો છે, તે કામે લગાડવાથી ઠંડા હાથની બાબતમાં પણ ધણોજ સારો ફેરફાર માલુમ પડ્યા વગર રહેશે નહીં. તેજ વેળાએ દિવસમાં એક વખત જે હાથને ખુબ મસણીને ધોવામાં આવે, અને બરોબર ધોયા પછી તેના પર થંડી મલાઈ, કોહડ કીમ અથવા તો સાલીદ તેલ ચોળવામાં આવે તો તે ફાયદાકારક છે.

ખરાબ વાસનો ઉપાય—શરીરમાંથી નીકળતી બધી રીતે દુર આપ તે બાબતમાં એક માસિક ચોપાનીયામાં જણાવવામાં આવે છે કે આવી દુર્ગંધ દુર કરવા માટે નિયમ તરીકે શરીરને સાફ કરવાનું ધણું અગત્યનું છે. આવી રીતિમાં અપવાસ કરવાથી ‘પણ તરત’ સાફ પરિણામ આવે છે, અને જે ધ્યાનપૂર્વક પરજીવાળો ખોરાક લેવામાં આવે તોપણ આખરે જોઈએ તેવો સારો ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દાખલા તરીકે તમે જે ખાંસનો ખોરાક તજી દો, માત્ર ફળ ફુલ અને વનસ્પતી આહાર ઉપર ગુજરાન ચલાવો, અને દિવસમાં બેજ વખત જમવાનું રાખી, પહેલીવારના ખાણાનો બપોરનો વખત રાખો, તો તમને તરતજ ફાયદાકારક ફેરફાર થયેલો જણાશે. નહાવાનું જરૂરનું છે તે તો કુદરતીજ છે, પણ જ્યાં સુધી શરીરની અંદરની રીતિ ખરાબ હોય છે, ત્યાં સુધી માત્ર નહાવાથી કંઈ વધારે ફાયદો થતો નથી. હમેશાં ઠંડે પાણીએ નહાવાથી અને છુટથી સાચુ વાપરી અઠવાડીયામાં બે ત્રણ વખત ગરમ પાણીએ નહાવાથી થોડા વખતને માટે કંઈક ફાયદો થાય છે.

રસોળી અથવા વસુરીનું કારણ અને તેનો ઉપાય—એક ડોક્ટર જણાવે છે કે રસોળા એ રચાનીક દરદ નથી, પણ તે આખા શરીરની દશા શું છે, તે જણાવે છે; અને તેટલા માટે તેનો ઉપાય કરતી વખતે માત્ર રચાનીક ઉપચારથી સંતોષ નહિ પકડતાં. આખા શરીરને સુધારવાની તજવીજ કરવી જોઈએ. રસોળા મટાડવાની બાબતમાં લ’બાણુથી ‘વિવેચન’ નહીં કરતાં તે ટુંકમાંજ કહે છે કે તે રોગ મટાડવાને માટે લોહી સુધારવાની ખાસ જરૂર છે. જે શરીરનું લોહી બરોબર સુધરી જશે તો પછી લોહીની અંદરનો કચરો જેમ રસોળાના આકારમાં બહાર કુટી નીકળે છે તેમ યશ નહીં, અને બહાર નીકળેલો કચરો પણ શરીર શુદ્ધ થવાથી દુર થઈ જશે. એટલે કે રસોળાના દરદમાં રક્ત શુદ્ધિ કરવાની પ્રથમ જરૂર છે.

મીઠાઈ ખાવી સારી કે ફળ ફુલ ?—અમેરીકાનાં લશ્કરમાં કોપરાપાક વગેરે મીઠાઈના ખોરાક અપાય છે. તો માફકસર રીતે તેવો ખોરાક લેવો તે તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે કે નહીં ? તે સવાલના જવાબમાં એક અનુભવી ચીઠ બરનાર મેંકફેલ્ડ કહે છે કે ખોરાકના પદાર્થ તરીકે કોઈ પણ જાતની ખાંડ ફાયદાકારક છે એમ હું ધારતો નથી. માત્ર જેનો જરૂરાંજી બહુજ સતેજ હોય તેને હરકત આવતી નથી. મીઠાઈનો ખોરાક લેવો તેના કરતાં ખારેક, અંજીર, દાઢ અને ગ્રંથ ખાવું તે ધણું જ વધારે ફાયદાકારક અને તંદુરસ્તીને લાભ કરતા છે.



૪. ચિન્તામણિ રસ—મનસીલ, પારો, ગંધક, મેરયુયુ, હરતાળ, એ સમ ભાગ લેઈ તેને કોરેલીના રસમાં બે દિવસ સુધી ખસ કરવું, અને તેની ગોળાઓ કરવી. એ રસની બે ગુંજભાર ગોળા છરા સાથે લેવાથી અથોર સન્નીપાત અને વિપચબ્દર મટે છે.

૫. ચિન્તામણિ રસ—હીંગોળાકમાંથી કાઢેલો પારો, ગંધક, અબ્રકભરમ, તામ્રભરમ, સુંદ, કાળાંમરી, પીપર, હરડેની છાલ, ખેડાની છાલ, આમળાં, શુદ્ધ જમાલગોટ, સર્વ સમ ભાગ લેઈ દ્રોણ પુષ્પી (કુંભી વડધનનાં કુલ અથવા ઉતરણીનાં કુલ) ના રસમાં (પાનના રસમાં) ખસ કરી, બે પહોર પછી તડકામાં સુકવી, રતી પ્રમાણે ગોળાઓ કરવી. ગોલી ૧ આપે તો આડે બર દૂર થાય, તથા ઉદર, ગળ, અશ્ત્રુ, આમવાયુ, એ સર્વ રોગ દૂર થાય.

૬. ચિન્તામણિ રસ—પારો, વૈકાંત, રપું, તાંબુ, લોહું, મોતી, સુવર્ણ, એની ભરમો અને ગંધક એ સમ ભાગ લેઈ તેને આદાના રસની ત્રણ ભાવના, જલમાંગરાની ત્રણ ભાવના, તથા ચિત્રકની ત્રણ ભાવના આપવી, અને બકરી તથા માયના દૂધની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી, એ દેસે ચિન્તામણિ રસ તૈયાર થયો. એ રસ મધ ને પીપર સાથે એક ગુંજભાર આપવો એટલે મૂલબાધ, ક્ષય, કાશ, અરોચક, અશ્ત્રુ, બર, પાંડુ, પ્રમેહનો નાશ કરે છે.

૭. ચંદ્ર પ્રભાવટી રસ—પારો, સોનું, અબ્રક, એની ભરમો લેવી. તેથી ત્રણ ઘણું મેરયુયુ લેવું. તેને સીમજાના રસમાં બે પહોર ખસ કરવો, અને ચનોડી પુરતી ગોળાઓ કરવી. એક ગોળી છરા સાથે આપવાથી ત્રિદોષ, અતિસાર અને તાવ જાય છે.

૮. ચિત્રાંબર રસ—પારો, ગંધક, અબ્રકભરમ, એ સર્વ સમ ભાગ લેવાં ને ખસમાં ચાણીમાં ધુટવાં, પછી લોદાના પાત્રમાં થી ભરી તેમાં પેલી ગોળા સુકી એક પહોર સુધી તળવી. પછી કાઢી વાટી રાખવી. તેમાંથી અડધપુર છરા કવાચમાં આપવાથી સંઘ્રણી અને આમવાયુ મટે છે. આ રસ ત્રણ દિવસ ખાધાથી શયદો જણાય છે. બીજા મંથમાં ધીમાં તળવાની વખતે લોદાના ખતાથી ધુટવા લખ્યું છે, અને તેમાંથી દવા કાઢી તેને છરા કવાચની ત્રણ ભાવના આપવી એમ ખતાવેલું છે. તે તૈયાર થએલો ચિત્રાંબર રસ અત્યુત્તમ સાથે એક માસે આપવો. પારો ગંધકની કબ્બી કરવાની છે.

૯. ચિન્તામણિ રસ—(શળ ઉપર) પારો, ગંધક, ત્રિકટ, તામ્રભરમ, એ સમ ભાગ લેવાં, અને નેપાળો સજીની બરાબર લેવો, પારાગંધકની કબ્બીમાં બીજ વજ્રગાળ દવા ધુટવી. આમથી પાનના રસમાં તેમાંની બે ગુંજ આપવાથી શળ ને તાવ, અતિશ્વાસ અને કાશ હોય તે પણ મટે છે.

૧૦. ચંદ્રશેખર રસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, ચરી, ટંકણખાર, એ સર્વનાં સમાન મનસીલ. પારાગંધકની કબ્બી કરી બીજ ચીએ મેળવી તેને સાહજાના પિત્તાની ત્રણ ભાવના આપવી, એટલે ચંદ્રશેખર રસ તૈયાર થયો. તે બે ગુંજ આદાના રસ સાથે આપવો, અને ઉપર ટાહું પાણી પાવું, અને તે ઉપર છાલ ભાતવું પર્ય આપવું તથા રંગિણાનું ભરત આપવું, એટલે ત્રણ દિવસમાં કફ, પિત્ત, જ્વરનો નાશ કરશે.

૧૧. ચંદ્રમંથ રસ—પારો અને ગંધક એને ધોળા સાટોડીના રસમાં ત્રણ દિવસ સુધી ખસ કરવો. પછી તેમાં તામ્રભરમ નાંખી ખસ કરવો, એટલે પારો ચિત્રકની માફક બધાજ જશે. પછી તેને ચિત્રક, હરડેળ, જળમાંગરો, સુંદ, મરી, પીપર, એના રસમાં ચર્દન કરી બે ગુંજ વાત અર્ધરોગ ઉપર આપવો, તેથી એ રોગ મટે. આ ચંદ્રમંથ રસ સર્વ રોગ ઉપર આલે છે. એને ગંધકનો એક પુટ આપો હોય તો વધારે શુભ આપે છે.

૧૨. ચંદ્રાયતાન રસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, અને સીધવ સમભાગ લેઈ, ઘોળી શ-
મીના પાનના રસમાં ઘુટી ગોલો કરી. સુંકે, મરી, પીપર, અને નાગરવેલનાં પાન ડમર-ચંત્રમાં
ભરી એક દિવસ ચુલા ઉપર ડમર પત્રમાં ચકાવવો, અને નીચે અગ્નિ કરવો. સાંજે ડમર ચંત્રમાં
ઉપર લાગેલો પારો લેઈ તે ત્રણ ગુંજ પાનમાં એક મહીના સુધી આપવો. અને ગુગ્ગુલુની પેઠે
અંતુપાન આપવું, તો ક્ષય રોગ મટે.

૧૩. ચંદ્રકલા રસ—પારદ, તામ્રભસ્મ, અબ્રકભસ્મ, એ સર્વ સમભાગ, એક તોલા પ્રમાણે
ગંધક એ તોલા લેવો. પારો ગંધકની કબલી કરવી અને પીછ ભસ્મો મેળવી પછી તેને મોથ,
દાડમ, દ્રો, કેતકી, સહદેવી, કુંવાર, પિત્તપાપડો, રામસીતલા, સતાવરી, એ દરેકના રસની જુદી
જુદી ભાવના આપવી. પછી કંકુ ગંગોસત્ત, પિત્તપાપડો, વાળો, મધુમાલતી, બીલી, ચંદન, બિપ્પેટ,
એ બીજોતું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને દ્રાક્ષના કાઠાની સાત ભાવના આપવી. અને પેલી દવામાં મે-
ળવી ઘુટી તેની ચણા જેવડી ગોળી વાળવી. આ રસને “ચંદ્રકલા રસ” કહે છે. આ વાત
પિત્તરોગ, અંતર બાદ દાહ એવો નાશ કરે છે. અને ગીધમ અને શરદ ફાળમાં વિશેષ કરી
પ્રશસ્ત છે. તે અગ્નિમંદ કરતો નથી, તથા સંતાપ, જ્વર, ભ્રમ, મુર્છા, સ્ત્રીઓનો રક્તપ્રાપ,
ઉર્ધ્વ રક્તપિત્ત રક્તવાન્તિ, એ સર્વ ને મુતકચ્છનો નાશ કરે છે.

૧૪. ચંદ્રકલા રસ—અબ્રકભસ્મ, હાંમલોક, પારો, ગંધક, એ બધાને એકત્ર કરી મધમાં
એક પહોર સુધી ખસ કરવો. અને બેવાલ આદના રસ સાથે ચાટવું. એટલે વાત પ્રકાપથી ચલેલો
દાહ શાન્ત થાય છે. આ જ્વરનાશક પણ છે. આને છાશ બાતવું પરંપ આપવું.

૧૫. ચંદ્રકલાવટી રસ—હલાયતી, કપુર, સીલાજીત, આવલકટી (આમળાં), ભપકા,
ગોખર, સીમલો, પારો, કલક, લોહભસ્મ, સર્વ સમાન લેઈ ગળો તથા સીમલાની છલના બિઝાળી
ભાવના આપી બળે માસાની ગોળી મદ સાથે આપવી. તે સર્વ જાતના પ્રમેક મટાડે છે.

જ.

૧. જ્વરારંકુશ—સોમધને ઉભી રીઝણીના ફળમાં ઘાલી તે ફળને ભરસાડમાં ઘાલી પકવવો. એ
પ્રમાણે ચૌદવાર જુદા જુદા ફળમાં ઘાલી પકવવો. પછી તેના બરાબર પીપર અને હાંમલોક
લેઈ તેને સારી પેઠે ઘુટવું અને રાષ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. ગોળી એક પતાસામાં ત્રણ કિંવા
ચાર દિવસ સુધી આપવાથી શીતજ્વર મટે છે.

૨. જલ ચુદામણિ રસ—પારાની ભસ્મ અને ગંધક એક એક ભાગ ગંધકથી ચોરો હીસો
મનસીલ, સુવર્ણ માક્ષીક ભસ્મ, સુંકે, મરી એ ત્રણ મનસીલના વળને તથા પીપર બમણી લેવો.
સર્વેતું સુરણ ખલમાં નાંખી માછલાંના પીતમાં ઉપલી દવાને સાત પુટ આપવાં એટલે તેમાં દવા
બીજની સંદાતાં સુધી ખસ કરવો. પછી મોરના પીતમાં સાત પુટ આપવાં. આ દવાને બારીક
વાટી રાખવી તેમાંથી બે ચતોદી પુર મુસલીના કવાચમાં અગર પંચકોલના કાઠામાં (પીપર,
ચંચક, સુંકે, ગિવક, પીપળીયુગ) મેળવી આપવું, રોગીને કંકુ પાણી પાવું તેની આંખ ને છાતીએ
કંકુ પાણી લગાડવું અને રોગી પાસે કંકુ પાણી ભરેલાં વાસણ સુંકવાં તેથી રસાયણ ને વીં
આવી સન્નીપાત મટે છે.

૩. જ્વરગજ કેસરીરસ—શીલાજીત, પારો, ગંધક, હડતાલ તેને આંખો દિવસ પાણી સાથે
ખસ કરવો. તે કામંડીમાં ભરી વેલુકા ચંત્રમાં મુકવી. તેને ચુલે ચઢાવી ત્રણ પહોર તાપ કરવો.
ઘડુ થયે કાઠી ઘુટી રાખવું. સાકર સાથે દરદીને એક ગુંજ આપવાથી અને તે પર પથ્થ-દુધ ભાલ
આપવું તો ત્રિદોષાદિ સર્વે તોવ જાય છે. એક દિવસ આ દવા લેવાથી તાવ ઉભો રહેતો નથી.

૪. જવર રાજ રસ—પારો, સોનામુખી ભરમ એ એ ટાંક પ્રમાણે લેવાં. મનસીસ અને ગંધક ચાર ટાંક પ્રમાણે લેવો. હડતાલ ટાંક અરાંદ લેવી. દસ ટાંક રૂંધું અને ત્રાંચુ મારેલું લેવું. છ ટાંક હાંગીક ને નેપાળો લેવો. એક રૂપીઆભાર બીઠામાં એને ચોર દુધમાં ખસ કરવો. સંપુટમાં ધાંસી વજ્રમુદા કરવી અને દોઢ ગણ હાણામાં મુકવું. રત્નગ શીતળ યએ કાઢી ઘુટી રાખવું તેમાંથી એક રતી પાનમાં આપવાથી એક પહોરમાં તાવ મટે છે અને વીશમ કાલજ્વરને પણ કાઢે છે. આ રસનું નામ “પ્રાણદાતા રસ” છે.

૫. જયમંગલ રસ—પારદભરમ, અગરખ ભરમ, ગદામ લીંબડો, મુંડલોહ, હડતાલ, માક્ષીક, સુંદ, મરી, વજનાગ, ટંકણપાર અને ચિત્રક એ પદાર્થ સમભાગ લેઈ નીરમુટી, બીલી, અને જેડીમધ એના કાઠામાં કે રસમાં એક એક દિવસ ઘુટી સંપુટમાં મુકી ભુરબર ગંત્રમાં તેને એક દિવસ પુટ આપવો અને દાઢી રાખવું. એ દવા એક માસો દશમુળના કાઠામાં આપવાથી સત્રીપાતનો નાશ થાય છે. આનું અંગન કે નસ્ય કરવાથી અભિન્યાસ સંનિષાત મટે છે.

૬. જવરધુમકેતુરસ—પારો, ગંધક, હાંગીક, સમુદ્રશીલુ એને આદાના રસમાં એક પહોર ઘુટવું. પછી તેમાંથી એ વાલ આદાના રસ સાથે ત્રણ દિવસ આપવાથી નવ જ્વરનો નાશ કરે છે.

૭. જવરાંકુશ—હરણનાં શીંગડાંના પારીકે ટુકડા કરી માટલીમાં મુકી તેમાં જ્વાળામુખીનો રસ, ભાર જાંબુડીના રસ મરી તેના મોઢા ઊપર બીજી નાની માટલી કે વાસણ ઊંધું પાકી કાપડમાટી કરી સુલા ઊપર મુકી એ પહોર મુકી અગ્નિ આપવો. ઠંડા થયા પછી તે ટુકડાની ભરમ યાય છે તે બહાર કાઢી તેનો આક્રમો હીસો સુંદ, મરી, પીપરનું ચુરણ કરી તે ભરમમાં મેળવી તે સુઈ નીરક પ્રમાણથી પાનના રસમાં આપવાથી બધા તાવેને દુર કરે છે. પરંતુ તેની વાત, પિત્ત, જ્વર ઉપર વિશેષ અસર યાય છે.

૮. જવરાંકુશ—(માલી જવરાંકુશ) પારો, ગંધક, વજનાગ એ ત્રણ સમભાગ લેવાં અને તે ત્રણે જરાબર ધતુરનાં બીજ લેવાં અને એ ચારેના વજનથી દુપડ, સુંદ, મરી, પીપર લેવાં (યજેનું વજન થઈ જમણું યાય દરેક નહીં). પારા ગંધકને ખસ કરી બાકીનું વજ્રગાંધ ચુરણ મેળવી હાંધુ રસમાં અને આદાના રસમાં જુદુ જુદુ ઘુટવું અને તેમાંથી એ શુંજ દવા આપવાથી એક પહોરમાં રોજીઓ, એકાંતરો, ચોથીઓ, વિષજ્વર અને સન્નીપાત જ્વર મટે છે. આને મહા જવરાંકુશ કહે છે.

૯. જવાહા લીંગરસ—શુદ્ધપારો, સુવર્ણ ભરમ, મરી, મોરચુ એ સમ ભાગ લેવાં અને તેને ભાટ જાંબુના અને ચિત્રકના રસમાં પ્રથક પ્રથક મંદાગ્નિથી પચન કરવાં અને તેને એક દિવસ ખસ કરવો. તેમાંથી એક શુંજ ત્રિદોષ ઉપર આપવાથી અને તેના ઊપર ચિત્રકમૂળ વાટી એક તોલા હાથમાં આપવું અને પદ્યમાં હાથ ભાત આપવું. ચીત્રક મુતનું વજન ૩૧ ભાર સુધી કહ્યું છે.

૧૦. જલમમૃત રસ—તપ્પીર, સીલાશ્વત, ગળોનું સત્ત, વંગભરમ, ચેત ગોકરણીનાં બીજ અને સાકર એ એકત્ર કરી બોંધ કોળાના રસની અને મેડીના રસની તેને ત્રણ ત્રણ આપનાઓ પ્રથક પ્રથક આપવી અને ઘુટી રાખવું. એ પ્રમેહ અને મુતકૃચ્છ મટાડે છે.

૧૧. જલોદરારિ રસ—પીપર, મરી, તામ્રભરમ, દલદર, એ સમભાગ અને બધા જરાબર નેપાળો શુદ્ધ કરેલો-લેવો અને બધાને ચોરના દુધમાં ખસ કરી રાખવું. તેમાંથી છ માસા આપવું એટલે રેશ થઈ જલોદર મટે છે.

૧૨. જલ જવરાંકુશ—પારાની ભરમ, અગરખ ભરમ, સીલાની ભરમ, તામ્ર ભરમ, વીઠાન.

મણીની ભસ્મ, હાંગલોક, ટંકણખાર અને વછનાગ, ગંધક, પાનની જડ એ ઔષધો સમઃભાગ લેઈ તેને ખલમાં ઘુટવી અને તેને સુંકે, મરી, પીપર, હરડાં, ખેડાં, આમળાં અને મોથ એ રીતે નાંઠાદોની અને જલભાંગરો તથા નગોડના રસની ત્રણ ત્રણ પૃથક્ પૃથક્ ભાવનાઓ આપવી અને ગુણક કરી ઘુટી રાખવું અને યોગ્ય અનુપાતથી આપવાથી છર્ણુજ્વર, ક્ષય, ઉધરમ, ત્રિદોષ, મંદગ્નિ, પાન્ડુરોગ, હલીમક, શુભ, ઉદરોગ, આરદીતવાયુ, સંઘર્ષણી, શુળરોગ અને સર્વ પ્રકારની અશ્વિની નાશ કરે છે અને કાન્તિ, તેજ, જળ પુષ્ટિ, વધારી વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે આ છર્ણુજ્વર કુશ અને અસાધ્ય રોગને પણ મટાડે છે.

ત.

૧. ત્રિવિક્રમ રસ—ત્રાંબાની ભસ્મ ને વજનને બઢીરું કુષ લેઈ તેમાં ભસ્મ નાંખી ભીંજાવી માવો કરવો. ત્રાંબાને વજનને શુદ્ધ કરેલો પારો અને તેટલોજ ગંધક લેવો. એ ત્રણને નગોડના રસમાં એક દિવસ ખલીને ગોળો બાંધવો, પારાની ભસ્મ કરવાની રીતમાં વાંછુકાયત્ર લખેલું છે તેવી રીતે તેમાં ઉપલું સર્વ મુકાને ત્રણ કલાક અગ્નિ આપવો અને સીત થયેથી દર્ધો કાઢી તેને ખારીક ખલી રાખવી. એ રસમાંથી એક વાલ હવા ખીભેરાના મુલના રસમાં કે તેના ઉઠાણમાં મેળવી પીવું તેથી એક મહીને અખમરી રોગ દુર થાય.

૨. ત્રિનેત્ર રસ—ટંકણખાર, હરણુનાં શીંગડાં, સુવર્ણભસ્મ, તામ્રભસ્મ ને પારાની ભસ્મ એ પાંચ ઓસડો આદાના રસમાં એક દિવસ ખલીને માટીના સંપુટમાં મુકી કપડામાટી કરી ગળ પુટની આંચ આપવી અને ઠાઠુ થએ ખારીક ઘુટી રાખવું. એમાંથી ત્રણ વાલ હવા મઠ અને થીમાં ચાટવી અને તે ઉપર સીધાલુણુ, છદ અને શેકેલી હાંગતું સુરણુ થી અને મઠમાં ચાટવું, પંકટી શુલ અને પરિણામ શુલ મટે છે અને વાયુના સર્વ રોગ એ દર્વાનું એક માસ સેવન કરે તો મટે છે.

૩. ત્રિનેત્ર રસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, તામ્રભસ્મ એ સર્વ સમભાગ અને એ બધાંનાં સમાન ગાપનું કુષ નાંખી તીવ્ર તાપમાં મરદન કરવું અને એક દિવસ નગોડના રસમાં એને ખેલ કરી જોતો કરવો, તે અધમુશમાં ઘાલી ત્રણ પહોર વાંછુકા યત્રમાં પકવવો તે સિદ્ધ થયા પછી તેમાં ૧ વછનાગ મેળવી ફરી ખલ કરવો. આ ત્રિનેત્રાખ્ય રસ એ ગુંજ પચ્છેલના કાંઠા સાથે અથવા બઢીરના કુષ સાથે આપવાથી નિઃસંશય માહા સત્તીપાત જ્વરનો નાશ કરે છે.

૪. ત્રિપુર લૈરવ રસ—વછનાગ એક તોલો, ગંધક, તામ્રભસ્મ અને નેપાળાં એ સમ ભાગ લેઈ તેને નેપાળાના રસમાં એક પહોર ખલ કરવો. એનું નામ ત્રિપુરલૈરવ. આ એક વાલ સુંકે, મરી અને પીપરના સુરણુ સાથે આપવાથી અથવા આદાનો રસ કે સાકર સાથે આપવાથી નવજ્વર, અગ્નિમંદ, વાતલોષ, શુલ, મળસ્તંભ, મુલબાધ કૃમિથી થએલા વ્યાધિ એનો નાશ થાય છે. એના ઉપર પર્ય છાસ ભાતનું આપવું.

૫. ત્રેલોક્ય ચીંતામણી રસ—પારો, અબ્રક, સુવર્ણ, રૂપ, ચાણક, હીરો, મનસીલ, સુવર્ણ માક્ષીક, ગંધક, પ્રવાળ, લોહ, મેતી, સંજ, હરતાળ એની ભસ્મો લેવી. પારા ગંધકની કળ્પણ કરી બીજા દવાઓ મેળવી ઘુટવી પછી તેને ચિત્રકના સહાની સાત ભાવના આપવી. પછી નગોડ, સુરણુ એનો રસ, ચેર અને આકડાનું કુષ એ પ્રત્યેકની ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. પછી કોડીયોમાં ભરી આકડાના કુષમાં ટંકણખાર ખલી કોડીવાનું મોં બંધ કરવું. પછી માટેલામાં ભરી કેપડાં મારી કરી તેને ગળપુટ અગ્નિ આપવો. ઠાઠુ થએ કાઢી અસ કરવું.

અને સર્વ ચૂર્ણ સમાન પારાની બરમ, તોરમલીની બરમ, પારાના ચોથા ભાગે એ સર્વ એકત્ર કરી તેના સાતપ્રહ સરખવાના મળતું ચૂર્ણ, પાંચ ભાગ તજ અને રહતખોલ, ચીનક, ટંકણખાર અને મરી એ ચોથા ભાગે. બાલહરે, ગાયત્રી ને લવંગ, પીપળી, કુંક, ને વજનાગ એ પ્રત્યેક ચોથા ભાગે મેળવી પછી તેને બીજોરાના રસથી એક દિવસ ખલ કરવો. આ ત્રૈલોક્ય ચીતામણ સંપૂર્ણ રોગ રૂપ અધકારનો નાશ કરવામાં સર્વ સરખો અને રોગોક્ત અનુપાનથી ત્રણ ગુણ આપ્યાથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે અને વાતવ્યાધિ, આમવાત, જ્વર, ઉદરકૃમિ, શ્વાસ, શુલ્ક, રક્તવાત, રક્તપિત્ત, હીલુતા, કાશ્મ, કફરોગ, ઉરક્ષત, અશ્મ, મેહકષ્ટ, અતિસાર, પાંડુ, સંગ્રહણી, તમકશ્વાસ, ત્રણ, અર્થ, પશુવાત, આડયવાત, કર્ણરોગ અને યોની રોગ એના ઊપર પ્રશસ્ત છે.

૬. ત્રિગુણાક્ષ રસ—પારો આઠ ટાંક, મંધક ટાંક ૮. એ બંનેના પકવ વંચાકના રસમાં ખલ કરવો. એ બંનેના સમાન હરડેદલ લેવું અને તેના બારીક ખલ કરી રાખવો. એ રસ સાત ગુણમાર આપી તે ઊપર સાકર, દુધ ભાતનું પથ્થ આપવું. એ પ્રમાણે ચાલ દિવસ આ રસનું સેવન કરવાથી કફ અને ક્ષયનો નાશ થાય છે.

૭. ત્રિગુણાક્ષ રસ—શુદ્ધ મંધક આઠ ભાગ લેઈ તે મંદાગ્નિ ઊપર એક રસ થાય એટલે તેમાં એક ભાગ પારો નાંખવો અને જરાવાર રહેવા દેવું. પછી નીચે જિતારી તે દવાના સમાન ભાગે હરડેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી કુંક અને પહેલે દિવસે સાત ગુણ આપવું. એમ એકવીસ ગુણ ચતા સુધી ચડવા દેવું. અને તેના ઊપર દુધ સાકર અને ભાત ખાવો અને પવન ન હોય તેવી જગેએ રહેવું તો ત્રિગુણાક્ષર ત્રણ પખવાડીયામાં કફ વાયુનો નાશ કરે છે.

૮. તાલકેથર રસ—મારેલો પારો, વગ અથવા વગેથર, લોહમરમ ને અત્રક એ સર્વ સમ ભાગ લેઈ ખલ કરી રાખવું. તેમાંથી રોજ માસો ૧ મધમાં ખાય તો બહુ મુત્ર પ્રમેહ નાશ એ રસ આધા પછી તેના ઉપર પાકા જીમયડાનું ચૂર્ણ ૩. ૧૧ ભાર લેવું.

૯. તાલકેથર રસ—પારો હરતાલ, પત્રાવાલી જિંચી જાતની સારી લેઈ તેની લુગંડે પોટલી બાંધવી. એક માટેલીમાં ભુરાં કોળાનું દસ રોર પાણી ઉમરાઈ ન જાય તે પ્રમાણથી રેડી તેમાં પોટલી લટકતી રાખવી. તળાએ અડધા દેવી નહીં. તલે તાપ કરી પાણી બળતા સુધી હડતાળ લટકતી રહેવા દેવી. પછી જિતારી તેમાં એક તોલો પારો મેળવી આખો દિવસ હડતાળ સાથે ખંધ કરવો. ચોરનું, આકડાનું, ગાયનું અને બકરીનું દુધ તથા ધંતુરાનાં પાન, ક્યાર, કુવાડીયો, સાટાડી, બીલોમાંનું પાણી, હીમગ્રની છાલ, ડાડી, ખોરાસાની વજ, ત્રિશળાં એ રીતે અંગ રસ, સ્વરસ અને દુધની સાત સાત બાવના આપવી. પછી તેની ચેપડી કરી ચૂર્ણના તડકે સુકવીને પછી એક માટલામાં દસ રોર ક્લી સુનો લાવી ચુના વચે એ ચેપડી મુકવી. અને ઉપર સુનો બરવો. અને ખાલી રહે તો કુંવારનો રસ બરવો, મુખે મુદ્રા કરી એક દિવસ તાપ કરવો. શીત થએ જિતારી કુંડી રાખવું. એમાંથી ચોખામાર મધમાં ખાવાથી અક્ષર જાતના કોઢ મટે. તેના ઉપર ભાત મંગનું પથ્થ આપવું.

૧૦. તાલકેથર રસ—જે હરતાલનાં અત્રકના જેવાં પત્રોં થાય છે તે લઈ પુનરનવાના સ્વરસમાં તેનો એક દિવસ ખલ કરવો. ઘંટ થાય એટલે તેની વડી કરવી. તે તાપમાં સારી પેઠે સુકાય એટલે સાટાડીના પંચાંગની રાખ લેઈ તેનાથી માટણ બનાવી સુધી બરવું અને તે ઊપર ચીનકા સુધી ઊપર કરી રાખ નાંખવી અને એને મુદ્રા દેઈ સુકવવું. પછી માટલાને ચુલા ઉપર મુકી તે માટલા નીચે પાંચ અહોરાત્ર સુધી તિલાગ્નિ દેવો એટલે તાલકેથર રસ તૈયાર થાય છે. તે સ્વાંગ શીત

એટલે સર્વ વ્યાધિનો નાશ કરે છે અને અજીર્ણ તથા વાત કાચનો નાશ કરે છે અને નવરસ પ્રદિષ્ટ કરી રૂચી વધારે છે, ધાતુ ગતજ્વરનો નાશ કરે છે. આ રસને ધાતુ નવરસકુશલકહે છે.

ન.

૧. નાગેશ્વર—પારલસ, નાગસરખ, ગંધક, મોરચુથુ, ટંકણખાર એ પ્રત્યેક દોઢ દોઢ તોલો તામ્રભરખ અને શંખભરખ એ એક એક તોલો કોડીઆ સાડાચારે તોલા સેતી. ઉપરની ઔષધોને ઘુંટી પેલી કોડીયોમાં ભરવી. પછી ગાયના હુધમાં ટંકણખાર ખલી કોડીયોમાં મો ગંધ કરવા. પછી શંખના ટુકડા આઠમાં ભાગ વજનના લેખ એક માટીના સંપૂર્ણ થોડા ચુનો નાખી ઉપર શંખના કડકા મુકી તેમાં પેલી કોડીયો મુકવી, અને ઉપર શંખના કડકા મુકી થોડા ચુનો મુકી મુદ્રા કરી એક હાથ સમચોરસનો ખાડો કરી તેમાં અરધા ખાડામાં અડધાં છાણો ભરી વચ્ચે સંપૂર્ણ મુકી ખાડોનો ખાડો અડધાં છાણાંથી ભરવો અને તેને સળગાવી અગ્નિપુટ આપવો, શિતળ થએથી ખાહાર કાઢી કોડીઆ અને શંખના ટુકડાઓને વાટી તેને આકકાના પાનના રસમાં ખલી ગળપુટ આપવો. ફરી ઘુંટી રાખવું. આ રસનું નામ નાગેશ્વર રસ કહે છે. આ દવા પાંચ માસાં થી સાથે ખાવી તેથી અસાધ્ય ક્ષય રોગ, ઉદર રોગ, સોજો, અર્પ, સંગ્રહણી, જ્વર અને ગોળાના રોગનો નાશ કરે છે.

૨. નાગેશ્વર—સીસાને માળી તેલમાં, હરશમાં, ગાયના મુતમાં, કાંછમાં, ત્રિફળાના પાણીમાં, આકકાના હુધમાં સાત સાત વાર યુગ્મવી કાઢવું. પછી કાંછીમાં નાખી ચુલા ઉપર ચડાવી નીચે અગ્નિ ખાળવો. પછી સીસા ઉપર પીપળાના છોડાવું ચુલું સીસાથી ચોમાઠ લેખ તે સીસાના ઉપર થોડું થોડું નાખતા જવું અને લોહાની કાંછીથી દીન ૧ તેને નીરંતર રગકતા જવું. પછી તેને ખીજોરાના રસમાં ઘુંટી ગળપુટ આપવો. એ પ્રમાણે ખીજોરના રસનાં તેને પુઠ દસ દેવા. પછી નાગરતેલના પાનના રસના પુટ દસ દેવા. પછી સીસાની બરાબર મનસીલ-લેખ કાંછમાં મનસીલ તથા સીસું ઘુંટી ટીકડીઓ ખનાવી સરાવલામાં મુકી ગળપુટ આપવું. પછી શીતળ થએ કહાડે એવી રીતે સાત પુટ દે તો ચોખે નાગેશ્વર યાચ. ગુણુ મણો કરે, સર્વ રોગને દુર કરે, માત્ર ૧ રતીથી ૨ રતી સુધી.

૩. નવજ્યરેલાંકુશ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, લોહ, તામ્ર, સીસાની ભરખ, મરી, પીપર, સુંઠ, એ સમભાગ લેઈ પારો ગંધકને ખલ કરી તેની દુગ્ધલીમાં ઘુંટવું અને વજનાગ કાંઈ પણ દવાના અડધા ભાગે દેવો. તેનો આદાના રસમાં બે દિવસ ખલ કરવો અને બે ગુંજની ગોળા કરી રાખવી. અને આદાના રસ સાથે નવજ્વર અને વાત સંગ્રહણી ઉપર આપવી. આ નવજ્યરેલાંકુશ બધા રોગ ઉપર આલે છે.

૪. પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, હાંગલોક ત્રણ ભાગ, નેપાળો ચાર ભાગ. એ સર્વને દાંતીના મુલના કાંઠામાં ખલ કરી ગુંજ પ્રમાણે ગોળા કરવી. અને સવારમાં સાકર સાથે આપવાથી અને ટાદુ પાણી પાવાથી નવજ્વર એક દિવસમાં મટે.

૫. નવજ્યરેલાંકુશ—ગંધક, ટંકણખાર, પારો, મરી એનો માહલાના પીતામાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો અને તે બે વાલ આપવો. અને પચ્ચમાં હાથ ભત આપવું અને વંતાકતુ ભરત આપવું આ રસ થોડી વારમાં પશીનો લાવે છે.

૬. નિત્યાદિત્ય રસ—વજનાગ, તામ્ર, અભરખ, લોહ, પારો, ગંધક એ સમભાગ લેખ તેને ચીત્રકના મુલના રસની સાત ખાવતા આપવો. આ નિત્યાદિત્ય રસ અર્પ અને મળગંધ ઉપર એક માસો થી સાથે આપવો.

શરીરની જે બાલુએ વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો વિશેષ સંચય થએલા હોય છે તે બાલુના અવ્યવસ્થિત વિકાર જલદી થાય છે. આ કારણથી આગળ કહી ગએલા ઉદાહરણમાં જન્મણી પગ ઉધાડો રાખી બારી આગળ પવનમાં સુષ્ક થયા છતાં ડાબો પગ સા માટે વાયુથી અટકી જાય છે કેવા તેને પિડા થાય છે તે સમજના વિના રહેશે નહીં.

એક બાલુના અંગમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્ય વધારે સંચય થવાનું કારણ કોઈ વખત એ હોય છે કે, કોઈકે ઓકરાના એક બાલુના અંગમાં વિઘ્નતીયદ્રવ્ય વધારે સંચય થએલાં હોય તેવી સ્થિતિમાં જન્મ થાય છે. એમ થવાનું કારણ એ કે બાળક ગર્ભમાં છતાં તેની મા એકજ પાસા ઉપર ધણે લાગે સુધી રહે છે, અથવા ગર્ભમાં બાળકનું શરીર એક બાલુએ જાસ્તી વિઘ્નતીય દ્રવ્યથી રચાયેલું હોય છે.

આ ઉપરથી આગળ કહી ગએલા સિપાઈના દૃષ્ટાંતથી કોઈને ઉધરસ, કોઈને સળેખમ, કોઈને તાવ અને કોઈને વાયુનો વિકાર કેમ થયો એ સહેજે લક્ષમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. તેજ પ્રમાણે આગળ કહી ગએલા ઉદાહરણમાં ડાબા પગને સંધિવાયુ કેમ થયો, તેનું કારણ પણ સમજાયું હશે કે તે મનુષ્યને ડાબે પાસે સુવાની ટેવ હોવી બેઠાએ, અને તે કારણથી તેના ડાબા અંગમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો વધારે સંચય થએલો હતો.

૬૧૦ કુન્હેએ સંધિવાયુ થએલા રોગીને સારા કર્યાનાં બીજા ઉદાહરણ પણ આગળ લખીએ છીએ.

એક માણસનો થાપો અને ઢીંચણ વાધી સુષ્ક થયો, અને તેમાં ચક્ષકા આવતાં હતાં. તે માણસથી ખોતાનો પગ હલાવી શકતો નહોતો, કેવા લાંબો કરી શકતો નહોતો. તેને આ રોગ દરવે વધતો હતો. આ પ્રમાણે પુષ્કળ વર્ષથી ચાલતું હતું. તે રોગીને એવાથી ૬૧૦ કુન્હેને જણાવ્યું કે તેના શરીરમાં નખથી તે ચિખા સુધી વિઘ્નતીય દ્રવ્ય ભરેલાં છે, અને નવીન વિઘ્નતીય દ્રવ્ય પગના થાપા આગળ પ્રસરતાં જાય છે; અને પગમાંથી વિઘ્નતીય દ્રવ્ય પગના થાપા તરફ પાછાં ફરતાં જાય છે. એ કારણથી વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો થાપામાં વધારે સંચય થયો હતો, અને કેટલાક દિવસ તે ત્યાં જોવાને તેવાંજ રહ્યાં હોત તો ત્યાં તેને આમવાત થયો હોત. આ પ્રમાણે સ્થિતિ રહેવાનું કારણ કંઈ અંશે એ હતું કે, પહેલાં રોગીને ઉપચાર કરનાર વૈદ્યે સર્વ શરીરની સ્થિતિ સુધારવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં કેવળ પગના તે અવયવ ઉપર રોક વગેરે ઉપાય કર્યા હતા. આ ઉપરથી તાત્કાલિક ફાયદો થયો પરંતુ રોગનું કારણ શરીરમાં જેવું ને તેવુંજ રહ્યું હતું.

૬૧૧ કુન્હેએ પ્રથમ એ જગોએ બાક (વરાળ) આપી, તે જગોની કઠીણતા દુર કરી અને પછી નંબર ૩ નો ઉપાય કેટલાક દિવસ ચાલુ રાખ્યો. આ ઉપાય કરતાં કરતાં એ રોગી થોડાજ દિવસમાં તદ્દન સારો થઈ ગયો.

બીજો એક સંધિવાયુ થએલો રોગી ૬૧૧ કુન્હેએ કેવી રીતે સાગો કર્યો તેની હકીકત નીચે લખીએ છીએ.

એક બાઈના હાથપગને સંધિવાયુ થયો હતો. તે સર્વ ઉપાય કરીને ચાકી હતી અને છેવટે ૬૧૧ કુન્હે પાસે ગઈ. તે બાઈને અત્યંત પચન બરાબર થતું નહોતું, તેથી તેને આ રોગ થયો છે, એમ ૬૧૧ કુન્હેને જણાવ્યું. આ રોગ સારો કરવાનો માર્ગ એજ કે અત્યંત પાચનક્રિયામાં સુધારો કરવો, અને મૂત્રાસવ તથા આંતરડાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી રહે એવો ઉપાય કરવો. તે પ્રમાણે ૬૧૧ કુન્હેએ તે બાઈને રોગ તથા વખતે ઉપચાર માર્ગનનો ઉપાય કરવાને કહ્યું. અને નવીન વિઘ્નતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય નહીં તે માટે પચ્ચ કેવી રીતે રાખવું તે પણ

સમજાવ્યું. ઠંડા પાણીના ઉપચારથી તે બાઈને બીલકુલ ઠાંડ પાતી નહોતી; એટલુંજ નહીં પણ જે તેના સાંધા પહેલાં ઠંડા માલુમ પડતા હતા તે આ ઉપાયથી રૂધિરાભિસરણું બરાબર ચલાવી નિરોગી મનુષ્યના શરીર પ્રમાણે ગરમ જણાવા માંડ્યા.

એક વૃદ્ધ બાઈને સંધિવાયુ થયો હતો. તેણે ડા. કુન્હેએ બોલાવ્યા. તે આવ્યા પછી તેણે કહ્યું કે “કુન્હે સાહેબ આપે મારા સગાને પુષ્કળ વખત રોગમુક્ત કરેલાં છે; પરંતુ આપને મારા ઉપર કંઈ પણ ઇલાજ ચલાવે ચાલતો હોય તો ફરી જીવો. હું આજ ત્રણ વર્ષ થયાં પચારીવશ છું. આ રોગની પિડાથી મારા જીવને અત્યંત ત્રાસ થાય છે, અને તેથી મારા ધરનાં માલુસોને પણ મારે લીધે અત્યંત ત્રાસ વેઠવો પડે છે.” ડા. કુન્હેએ તેની પ્રકૃત જોઈ અને તેમને સમજાવ્યું કે શરીરની ત્વચા આંતરડાં ઇલાદિ મળદ્વારોની દ્વિયા નિયમસર ન ચાલવાથી આ બાઈને આ રોગ થયોલો છે, તેથી એ બાઈને પુછતાં તે કહેવા લાગી કે “મને પહેલાં સારો પરસેવો આવતો હતો, પણ હાલમાં કેટલાંક વર્ષથી તો મને બીલકુલ પરસેવો આવતોજ નથી. શિવાય મળશુદ્ધિ, બરાબર ચતી નથી. ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર દિવસ સુધી મને દરત ઉતરતોં નથી. બાકી અન્ય પચન બરાબર થાય છે.” મળશુદ્ધિ બરાબર ન થાય તેની કંઈ દરકત નથી, પરંતુ કેવળ ભુખ લાગે કિંવા પેટમાં ન દુખે એટલે પોતાને અન્નપચન બરાબર થાય છે, એવું સમજનાર પુષ્કળ અમાની લોક હોય છે, તે પેઢીનીજ આ વૃદ્ધ બાઈ પણ હતી. તેથી આ બાઈને વિશેષ દોષ આપવા સરખું કંઈ નહોતું. દરત સાફ થયા શિવાય અન્ન પચન બરાબર થાય છે, એવું સમજવું એ તદ્દન મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. ડા. કુન્હેએ એ બાઈને રોગ ઉપર અર્થગ્રાહીને ઉપાય કરવો અને ગરમ કપડાં પહેરી અને આંતરડાં સુધી રહેવું એ પ્રમાણે ઉપાય કરવાને સમજાવ્યું આંખી. થોડાં અઠવાડીયામાં તે બાઈની પ્રકૃતિ એટલી સુધરી કે તે પોતાની મેજ ઉપર અને ફરવા લાગી.

આ બાઈની અન્ન પચન થવાની દ્વિયા બજાવાથી તેને પ્રથમ આમવાત થયો. અને આ આમવાતથી પછી તેને સંધિવાયુ થવાનું કારણ આ બાઈએ એવું બતાવ્યું કે, મને આંગળ દુકાન સંબંધી પુષ્કળ કામ થયો અને શ્રમ કરવો પડતો હતો અને તેથી મને રોગ તરફ ત્રસ્ત આપવા અને તેનો ઉપાય કરવા બીલકુલ દુરસદ મળતી નહોતી.

“દુકાન સંબંધી કામ થયો છોડી દોષા પછી મને યાદ આવ્યું કે મને “આમવાત થયો છે.” એનો અર્થ એજ કે સાદા વાણેના તાત્કાલિક ઉપાય કરવામાં ન આવે તો આંગળ પછી તેમાંથી સંધીવા થાય છે. કેડના સાંધામાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો સંચય થઈ તે સાંધા લાગ્યાથી જે દાઢ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી આ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ રોગમાં કમરના સાંધાના હાડકા પાસે અત્યંત વેદના થાય છે. સંધિવા અને આમવાત પ્રમાણે આ રોગનો ઉપાય કરવાથી આ રોગ મટે છે.

આવા એક રોગીને ડા. કુન્હેએ સ્થળે કરેલો તેણે નીચે લખેલો એક આશ્વાસ દર્શાવનારો પત્ર ડા. કુન્હે તરફ લખેલો.

“મહાશય! આપે મને અત્યંત અને અવશ્યનીય એવી ચાતનામાંથી મુક્ત કર્યો તે બદલ “હું આપનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

“મેં ઘણાં વૈજ્ઞાનાં એસડો લીધાં તેથી મને કંઈ પણ ફાયદો ન થતાં મને પ્રેકાશદોષ (એક પ્રકારનો રોગ કે જેમાં પ્રકાશમાં આંખ પુલ્લી સખવાથી અત્યંત ત્રાસ થાય છે, અને અનેક પ્રકારનો કંડાણ આવે છે એવો રોગ) આંખની પાંપણોને વારંવાર કંપ થવો, મુખ ઉપરની

“શિશુઓમાં ચમકારા થવા, માથું જડ થવું, કાયા હાથમાં ચસકા આવવાં, કિંવા વેદના થવી.
“એ શિવાય અશક્તતા તો એટલી બધી થઈ ગઈ કે મારાથી જીભની મદદ શિવાય પગમાં
“પહેરેલા છુટ કિંવા મોજાં કાઢી શકાતાં નહોતાં અથવા પલંગ ઉપર જઈ સુવાવું પણ નહોતું.
“અશક્ત અને લથકર યાતનાથી મારા કેશ યોગજ દિવસમાં સફેદ થઈ ગયા.

“આ શહેરમાંના પ્રખ્યાત ડાક્ટરો અને પ્રેફેસર મળી જ્યાર વેદોએ મને આપઘ ઊપચાર કર્યા,
“પરંતુ તેથી મને કંઈ પણ ફાયદો થયો નહીં. કેટલાક પ્રેફેસર અસાધ્ય રોગનું ઉદાહરણ હું છું
“એમ માની મને ચોતાના વિદ્યાર્થીને બતાવતા હતા. મહીનાના મહીના સુધી હું બુદ્ધા બુદ્ધા દવા-
“ખાનામાં ‘ઈન્ડોર પેશન્ટ’ તરીકે પડી રહ્યો, પરંતુ તેથી પણ મને કંઈ પણ લાભ થયો નહીં. છેવટે
“લીપ્સિક યુનિવર્સિટીના એક પ્રેફેસરે મને આપના તરફ આવવા કહ્યો તો હું આપના તરફ આવ્યો.

“મેં તા. ૨૪ મી જાન્યુઆરીથી આપના ઉપાય કરવાનું શરૂ કર્યું. પહેલાંજ ઉપચારથી
“મને યુક્તિ પેશાબ થયો, પેટ પણ નાનું થયું, માથું પણ હલકું પડ્યું, અને હું કેટલાક
“દિવસથી લાકડીના ટેકા શીવાય આવી શકતો નહોતો તે હવે તો હું લાકડીના ટેકા શિવાય
“આવી શકું છું. પછી યુનિવર્સિટીના પ્રેફેસરોને ખાતરી કરી આપવા તેજ દિવસે તેમના તરફ
“જઈ મેં મારી સ્થિતિ તેમને પ્રસન્ન બતાવી.

“ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી આપનો ઉપાય કર્યા પછી હું તદ્દન સારો થઈ ગયો. તે દિવસથી
“આજ દિન સુધી મારી પ્રકૃતિ સારી છે. મને હવે સર્વ પ્રકારનું કામ કરવાની શક્તિ આવી છે.
“આગળ મારાથી ખીસકણ હાડી શકાતું નહોતું તે હવે એક એક હાથે પકડું પચાસ પચાસ શેર
“વજન ઉચકી શકું છું.

“સને ૧૮૮૫ થી તે સને ૧૮૮૯ સુધી હું અહીંના નામાંકિત વૈદનાં ઔષધ લેતો
“હતો, પરંતુ મને ગુણ થવાને બદલે ઉલટી મારી પ્રકૃતિ જરૂરી બગડી હતી. આપે તા. ૨૩ મી
“જાન્યુઆરીથી તા. ૧૩ મી ફેબ્રુઆરી સુધી આપની નવીન પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરી મને આ-
“રોગ અને તે સાથે કામઘંઘો કરવાનું સામર્થ્ય આપ્યું છે.”

હાથ પગમાં શરદી અને મસ્તક તપેલું રહેવાનાં કારણ—હવે કેટલાકનાં હાથ
“પગ ટાઢા હીમ જેવા અને માથું કેમ તપેલું રહે છે તે સંબંધી વિચાર કરીએ. વાસ્ત-
“વિક જોતાં મસ્તક ઠંડું અને પગ ગરમ રહેવા જોઈએ. પરંતુ જો શરદી ગરમી હોય છે; તેવા
“લોકોની સ્થિતિ આનાથી ઉલટી હોય છે, આગળ કહી ગયા છીએ કે સર્વ રોગમાં જ્વર એ
“કેઈ પણ રૂપમાં હોય છેજ અથવા સર્વ રોગ એ જ્વરનાં નિમ્ન રૂપ છે. આ સર્વવ્યાપક
“સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઉપર લખેલાં લક્ષણો આન્તર જ્વરને લીધેજ થાય છે. જ્વરને લીધે બ્યારે વિજ્ઞ-
“તીય દ્રવ્ય સડવા માંડી પ્રસરવા લાગે છે, ત્યારે તે શરીરના (હાથ, પગ, મસ્તક ઇત્યાદિ) અગ્ર
“ભાગ સુધી જઈ-ત્યાં અટકે છે. અર્થાત તે જગ્યાએ તેનો ધણોજ સંચય થાય છે. જે વિજ્ઞતીય
“દ્રવ્ય પગમાં અને હાથમાં જાય છે. તેને તે ઇન્દ્રિયાં ધણી અગ્રણ્ય ગતી નથી. તે દ્રવ્ય અથમ
“અંગુઠા અને ઇતર આંગળીઓમાં જઈ ભેગાં થાય છે. પછી પગના તળીએ ભેગાં થાય છે અને
“તે જગા ભરાઈ જાય છે એટલે પગ ઉપર ભેગાં થાય છે. આ ભાગમાં એ દ્રવ્યને લીધે
“અગ્રણ્ય થવાથી તે જગ્યાએ રક્તાભિસરણ બરાબર થતું નથી, અને તેને લીધે લોહીમાંથી
“ઉત્પન્ન થનારી ગરમી તે ભાગમાંથી કમી થાય છે. હાથમાં પણ તેજ સ્થિતિ થાય છે.
“કેટલાકનાં પગનાં આંગળાંના ટેરવાંનાં ભાગને પ્રથમ શરદી થાય છે જેથી તે ઠંડા રહે છે.

કેટલાકને પ્રથમ એકજ પગને શરદી જણાય છે, પરંતુ એ શરદી વધતાં વધતાં છેવટ ઘુટણના નીચેના સર્વ ભાગમાં પથરાઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે પગમાં મોત્ત પહેરી પગે ગરમી લાવવાનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તેથી કેટલાક દિવસ સુધી ફાયદો જણાય છે. પરંતુ પછી પગના મોત્તથી પણ પગની ગરમી સત્યવાતી નથી. આ વિકાર વધારે વધવા લાગ્યા પછી પગ ઉપર ગમે તેટલાં ગરમ કપડાં રાખવામાં આવે તોપણ પગમાં ગરમી આવશે નહીં. એ તો ઉઘાડું છે કે જે ભાગમાં રક્તાભિસરણ ખરાબર થતું ન હોય તે ભાગમાં ગરમી પણ ક્યાંથી હોય ? કારણ અંગની ગરમી સાચવનાર જે લોહી તે જ્યાં ન હોય ત્યાં અંગ ગરમી તે ક્યાંથી આવે ? વાસ્તવિક જોતાં કપડાં કંઈ શરીરમાં ગરમી લાવતાં નથી પરંતુ શરીર કપડાંમાં ગરમી લાવે છે. કારણ મૂળ ઉષ્ણતા રક્તમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં માત્ર શરીરની ગરમીને બહાર જવા દેતાં નથી. પરંતુ તે ગરમીને અટકાવી રાખી ભેગી થવા દે છે. પગમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંયોગ થવાથી લોહીને ચારે બાજુ ફરવાને ખુદી જગા ન રહેવાથી તે જગાએ જ્યારે લોહીનો પુરો જથ્થો ખરોબર રહેતો નથી, ત્યારે પછી તે જગાએ ઉષ્ણતા તે ક્યાંથી આવે ? જ્યાં રક્ત કમી અથવા જ્યાં રક્તાભિસરણ ખરાબર થતું ન હોય એવા શરીરના ભાગ ઉપર ગમે તેટલાં વસ્ત્રોનો ઢગલો કરવામાં આવે તેથી શાનો ફાયદો થાય ?

પગમાં શરદી થવાનું અથવા પગ ઠંડા રહેવાનું કારણ ઉપર પ્રમાણ છે. મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ તે જગાએ રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય એજ છે. પરંતુ જે દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી થઈ પગ ઠંડા રહે છે તેજ દ્રવ્યથી મસ્તકમાં ઉષ્ણતા કેમ થાય, આ પ્રશ્ન કેટલાક કરશે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો છે કે મસ્તકમાં સ્વાભાવિકરીતે લોહીનો જથ્થો પુષ્કળ હોવાથી મસ્તકમાંનું લોહી વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા થતું કરે છે તેથી, અને તે પ્રયત્નને લીધે એક મેકનું ધર્મજી થવાને લીધે, ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. એકજ વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી કેમ થાય છે, અને મસ્તકને ઉષ્ણતા કેમ થાય છે, તે વાંચક વર્ગના ધ્યાનમાં હવે આવ્યું હશે. આ ઉપરથી એ પણ સિદ્ધ થાય છે કે એકજ કારણને લીધે ભુદાં ભુદાં લક્ષણ ઉત્પન્ન થઈ શકે. વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંયોગ થતાં મસ્તકમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારે સચિન્દ છે. કારણ રોગ સાથે સુધ્ધ કરી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનું કંઈ પણ સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું છે એમ તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય ભેગાં થાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેતું નથી, ત્યારે મસ્તકમાંની ઉષ્ણતા કમી થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રથમ મસ્તકમાં ઘટ્ટ થઈ તે કેટલીક મુદત સુધી રહ્યા પછી માથું કંડું હીમ જેવું થવાનાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોવામાં આવ્યાં છે. આવા પ્રકારે પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થવો એ અસંત ખરાબ ચિન્હ છે. અત્યાર સુધી હાથ પગે શરદી અને મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ કહેવામાં આવ્યું તે ખરું હોવાનું કારણ એ છે કે, એ કારણને અનુસરી ઉપાય કરવામાં આવે તો ફાયદો થાયજ. આગળ કહી ગયા છીએ કે પ્રથમ પેદમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંયોગ થયા સિવાય બીજું જગાએ વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંયોગ થતો નથી. એ તત્વને અનુસરી હાથ, પગ, અને મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્યોને આવવાનું મૂળરચના જે પેટ તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંયોગ કમી કરવાનો અને પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ પ્રમાણે ઉદરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા ડા. કુન્હેના ઉપાય કરવામાં આવે તો ઉપરનો વિકાર નાશ પામે છે.

હવે કુબડા થઈ નવું અથવા આવાળુ થકને કે અન્ય કારણથી શરીરનાં અંગો વાંકાંચુંકાં કે ખેડાળ થઈ જવાં, ઇલાદિ શરીરની વિરૂપતા આણનાર કારણનો વિચાર કરીએ.

વિરૂપતા—અત્યાર સુધી કરેલા વિવેચન ઉપરથી સર્વ રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે એ ખ્યાનમાં આવ્યું હશેજ, પરંતુ સંધિવાયુ ઇલાદિના વિવેચન મુદ્દા દર્શ એકદમ આ વિષય હાથમાં લીધો છે તે ભેદ આશ્ચર્ય પામવાનું કારણ નથી; કારણ જે કારણથી શરીરમાં રોગ થાય છે તેજ કારણથી શરીરમાં વિરૂપતા પણ થાય છે. શરીરનો એકાદ ભાગ કિંવા અવયવ, બેદમ કિંવા વાંકાચુંકા થઈ જવાનું કારણ તેમાં વિનતીય દ્રવ્યનો અતિશય સંચય થવો એજ છે. જે પ્રમાણે આમનવાત એ રોગમાં આમ અથવા વિનતીય દ્રવ્ય શરીરના એકાદ ભાગમાં કિંવા સંધિમાં સંચય થઈ ત્યાં કિચિત સોત્તે કિંવા કાણુશ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ પ્રમાણે વિનતીય દ્રવ્યનો અવયવોમાં પુષ્કળ સંચય થવાથી તે અવયવ અકડ ચઈ કાણુ ચઈ નાથ છે, અને તે અવયવ બેદમ દેખાય છે. વિનતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થઈ તેમાં ફેરફાર થવાને ઘણો વખત લાગે છે. દરમ્યાન એકાદ રોગ ચઈ તે રોગમાં વિનતીય દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ જાય તો આ દ્રવ્યથી શરીરમાં ફેરફાર થવાનો સંભવ કેટલાક વખત સુધી બંધ રહે છે. જે વિનતીય દ્રવ્યથી એકાદને બળીયા, બીજાને તાવ ને ત્રીજાને સંધિવાયુ થાય છે, તેજ દ્રવ્યને રોગદ્વારાએ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા જેમની પ્રકૃતિમાં સામર્થ્ય હોતું નથી તેવા માણસના અવયવને વિરૂપતા આવે છે. આવી રીતે વિનતીય દ્રવ્યનો વધારે સંચય થવાના રચળનો વિચાર કરીએ તો શરીરના જે ભાગને વિશેષ શ્રમ અથવા વ્યાયામ થતો નથી, અથવા જે ભાગની વિશેષ હાલચાલ થતી નથી એ ભાગજ હોય છે. આવા ભાગના આસપાસ મહત્વની ઇન્દ્રિયો ન હોય તો તે સ્થળે વિનતીય દ્રવ્યનો ઘણોજ સંચય થાય તોપણ તેથી ત્રાસ કિંવા અડચણ થાય છે એમ આપણને જણાતું નથી. શરીરના ફક્ત કાયા કિંવા જમણા હાથ કે પગને શ્રમ પડે તેનું કોઈ પણ ભાગનું કામ કરવું, સીધા ન ખેસતાં વાંકા વળી ખુંધ કાઢી ખેસતું, વગેરે બાજુ કારણને લીધે એ વિનતીય દ્રવ્ય કંઈ ભાગમાં કમી જરતી પ્રમાણથી ભેગાં થાય છે. જે અવયવ કિંવા શરીરના ભાગને વ્યાયામ કમી હોય છે તે ભાગ આ દ્રવ્યના યોગથી, બેદમ કિંવા વાંકા ચુંકા થાય છે. જેમના શરીરમાં વિનતીય દ્રવ્ય હોતાં નથી એવા નિરોગી માણસને ટદાર ન ખેસવાથી કદિ પણ ખુંધ નિકળતી નથી. કારણ તેવા માણસો ચાક લાગ્યા પછી ટદાર ન ખેસતાં અડેલીને ખેસે તોપણ તેમને વિશ્રાંતિ મળ્યા પછી તે પાછા સીધા અને ટદાર ખેસે છે તેથી તેમનું શરીર આગળની પેઠે સિધ્ધ અને સરળ થાય છે.

વગડામાં કિંવા ખેતરમાં વાંકા વળી કામ કરનાર મામડાના લોકની પીડ કવચિત ખુંધી થએલી હોય છે. તે વાંકા વળીને કેટલીક વાર કામ કરતા હોય છે પરંતુ તે ઊલા થાય છે એટલે તેમનું શરીર બીલકુલ સિધ્ધ દેખાય છે. શરીર વિરૂપ થવાના અનેક પ્રકાર છે. અમુક અવયવ કિંવા શરીરનો અમુક ભાગ વિરૂપ થવો એ કામ ધંધા અને ઇતર દેવ ઉપર અવલંબીત રહે છે; અથવા જે પાસા તરફ આપણે વિશેષ સુધએ છીએ તે ઉપર પણ આ વાત અવલંબી રહે છે. કેટલીક વખત શરીરની મૂળની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિ અર્થાત મામાપ તરફથી શરીરને ત્રાસ થએલો ધર્મ એ એક કારણ હોય છે.

એક સરખાં આકારનાં બે માણસ લાંબેજ હોય છે તોપણ નિરોગી માણસનો સ્વાભાવિક આકાર કેવો હોય છે, એની કલ્પના થવા માટે નિરોગી માણસની આકૃતિ છેવટના ભાગમાં આપવાનો પ્રસાદો છે.

કેટલાકને પ્રથમ એકજ પગને શરદી જણાય છે, પરંતુ એ શરદી વધતાં વધતાં છેવટ ઘુંટણના નીચેના સર્વ લાગમાં પથરાઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે પગમાં મોળ પહેરી પગે ગરમી લાવવાનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તેથી કેટલાક દિવસ સુધી ફાયદો જણાય છે. પરંતુ પછી પગના મોળથી પણ પગની ગરમી સચવાતી નથી. આ વિકાર વધારે વધવા લાગ્યા પછી પગ ઉપર ગમે તેટલાં ગરમ કપડાં રાખવામાં આવે તોપણ પગમાં ગરમી આવશે નહીં. એ તો ઉધાડું છે કે જે લાગમાં રક્તાભિસરણ બરાબર થતું ન હોય તે લાગમાં ગરમી પણ ક્યાંથી હોય ? કારણ અંગની ગરમી સાચવનાર જે લોહી તે જ્યાં ન હોય ત્યાં અંગ ગરમી તે ક્યાંથી આવે ? વાસ્તવિક જોતાં કપડાં કંઈ શરીરમાં ગરમી લાવતાં નથી પરંતુ શરીર કપડાંમાં ગરમી લાવે છે. કારણ મૂળ ઉષ્ણતા રક્તમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં માત્ર શરીરની ગરમીને બહાર જવા દેતાં નથી. પરંતુ તે ગરમીને અટકાવી રાખી ભેગી થવા દે છે. પગમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી લોહીને ચારે બાજુ ફરવાને ખુલ્લી જગા ન રહેવાથી તે જગાએ જ્યારે લોહીનો પુરવો જયો બરાબર રહેતો નથી, ત્યારે પછી તે જગાએ ઉષ્ણતા તે ક્યાંથી આવે ? જ્યાં રક્ત કમી અથવા જ્યાં રક્તાભિસરણ બરાબર થતું ન હોય એવા શરીરના ભાગ ઉપર ગમે તેટલાં વસ્ત્રોનો દબાવો કરવામાં આવે તેથી શાનો ફાયદો થાય ?

પગમાં શરદી થવાનું અથવા પગ ઠંડા રહેવાનું કારણ ઉપર પ્રમાણ છે. મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ તે જગાએ રહેલાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય એજ છે. પરંતુ જે દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી થઈ પગ ઠંડા રહે છે તેજ દ્રવ્યથી મસ્તકમાં ઉષ્ણતા કેમ થાય, આ પ્રશ્ન કેટલાક કરશે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો છે કે મસ્તકમાં સ્વાભાવિકરીતે લોહીનો જયો પુષ્કળ હોવાથી મસ્તકમાંનું લોહી વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા ચલ કરે છે તેથી, અને તે પ્રયત્નને લીધે એક ગેકનું ધર્ષણ થવાને લીધે, ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. એકજ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી કેમ થાય છે, અને મસ્તકને ઉષ્ણતા કેમ થાય છે, તે વાંચક વર્ગના ધ્યાનમાં હવે આવ્યું હશે. આ ઉપરથી એ પણ સિદ્ધ થાય છે કે એકજ કારણને લીધે જુદાં જુદાં લક્ષણ ઉત્પન્ન થઈ શકે. વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થતાં મસ્તકમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારે સુચિન્હ છે. કારણ રોગ સાથે યુધ્ધ કરી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનું કંઈ પણ સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું છે એમ તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે મસ્તકમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય અતિશય ભેગાં થાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું નથી, ત્યારે મસ્તકમાંની ઉષ્ણતા કમી થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રથમ મસ્તકમાં દાહ થઈ તે કેટલીક મુદત સુધી રહ્યા પછી માથું ઠંડું હીમ જેવું થવાનાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોવામાં આવ્યાં છે. આવા પ્રકારે પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થવો એ અસંત બરાબર ચિન્હ છે. અત્યાર સુધી હાથ પગે શરદી અને મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ કહેવામાં આવ્યું તે ખરું હોવાનું કારણ એ છે કે, એ કારણને અનુસરી ઉપાય કરવામાં આવે તો ફાયદો થાયજ. આગળ કહી ગયા છીએ કે પ્રથમ પેટમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થવા સિવાય બીજી જગાએ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થતો નથી. એ તત્વને અનુસરી હાથ, પગ, અને મસ્તકમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને આવવાનું મૂળસ્થાન જે પેટ તેમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય કમી કરવાનો અને પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ પ્રમાણે ઉદરમાંનાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા ઠા. કુન્હેના ઉપાય કરવામાં આવે તો ઉપરનો વિકાર નાશ પામે છે.

તો સર્વ રોગનું કારણ—એકજ છે. બુદ્ધિપૂર્વક આરિકાથી અવલોકન કરનારને આ સિદ્ધાંતની સાબીતીના ઘણા દાખલા દરરોજ મળી આવે તેમ છે.

આ વિષય સમાપ્ત કરતા પહેલાં, રોગની પરીક્ષા કરવાની હાલમાં ચાલુ વપરાશમાં આવતી સર્વ રીતો કરતાં “મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર” વડે રોગોની પરીક્ષા કરવાની નવીન વિદ્યા કેટલી ચઢીપાતી છે, તે બતાવી આપવા માટે થોડાક પુરાવા રજુ કરવાનું હીક યત્ન પડશે.

સર્વ વૈદ્ય, હકીમ, ડૉક્ટરો પાસે રૂઝળી રખડી સાબળ થવાને બદલે પ્રકૃતિ છેકળ બગાડી બેઠા પછીજ દરદીઓ ડૉ. કુન્હે પાસે જતા હતા, અને હાલમાં પણ આ કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના દિમાપતીઓ પાસે લગભગ બધા દરદીઓ આવાજ પ્રકારના આવે છે, તેથી હાલમાં પ્રચારને પામેલી રોગ પારખવાની પદ્ધતિઓની ઉપયોગીતાની ખરી તુલના કરવાનો ડૉ. કુન્હેને બહુજ સારો લાગ મળ્યો હતો. અને તેના હાલના અનુયાયીઓને પણ આવો લાલ મળવો ચાલુ રહ્યો છે. દાખલા તરિકે, એક વખત એક કદાવર, ઉંચો માણસ, જેને લોકો તો સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીની ભૂતિ તરિકેજ માની લે તેવો, ડૉ. કુન્હે પાસે સલાહ લેવા ગયો, અને જણાવ્યું કે પોતે કામ કરવાને તદ્દન અશક્ત છે. તેણે વધારામાં જણાવ્યું કે “મેં ઘણાક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોની મુલાકાત લેધ શરીર તપાસાવ્યું છે. તેમણે છાતી ઠોઢી, કંજુંનલિકા (સ્પેચરકોપ) વડે હૃદયના ધબકારા સાંભળી, પેટ વગેરે દબાવી જોઈ, તેમજ ખીજ સાધારણ રીતે તપાસ કરી મને જણાવ્યું કે, તું તદ્દન તંદુરસ્ત છે, અને તપાસ કરતાં તારા શરીરમાં કંઈજ વ્યાધિ જડી આવતો નથી. પોતે રોગી-હોવાનો માત્ર ખોટો ખ્યાલ તારા મનમાં બસાઈ ગયો છે. અને તેથી ઉપાય તરિકે તારે હવાફેર કરવા મુસાફરીએ નિકળવું, જેથી રોગ સંબંધી મનમાં ધોળાયા કરતા ખોટા અને નકામા વિચાર વિસારે પડશે, અને શરીર સુધારા પર આવેલું તને લાગશે. હું તેઓની સલાહ પ્રમાણે બરાબર આદ્યો, પરંતુ તેનાથી કંઈજ લાલ જણાયો નહિ ત્યારે તમારી પાસે આવ્યો છું.” આ દરદીના ગળાં તથાં માથા તરફ નજર ફેંકતાંજ, અને પછી માથાને જમણી તથા ડાબી બાજુએ ફેરવીને ગળાને બહારથી બરાબર તપાસતાંજ ડૉ. કુન્હેને સ્પષ્ટરીતે માલૂમ પડ્યું કે, તે માણસના શરીરમાં રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યોના મોટા સંચય થયેલો છે. પોતાના હમેશ મુજમના પાણીના ઉપાય કરવાની ડૉ. કુન્હેએ ભલામણ કરી, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં દોઢ માસમાં તેના શરીરમાંથી એટલો તો વિજાતીય દ્રવ્યોનો કચરો નિકળી ગયો કે પોતે આખો દિવસ થાક્યા વગર કામ કરી શકે છે, એવો શુભ સંદેશ ડૉક્ટરને કહાવી મોકલ્યો. રોગની પરીક્ષા કંઈ વિદ્યા વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, તે આ વાત ઉપરથી જોઈ શકાશે. આના જેવાજ દાખલા, જેમાં લોકો જે માણસોને આરોગ્યની પ્રતિમારૂપ ગણતા હોય તે માણસો પોતેજ તે વાતનો ધનકાર કરી, પોતે હમેશ રોગી રહ્યા. કરવાની કૃપાદ કૃપા કરતા હોય તેવા ઘણા દાખલા વારે ધડીપે જોવામાં આવ્યાની વાત ડૉ. કુન્હે લખે છે. આવા દરદીઓને વૈદ્ય ડૉક્ટર પાસે જવું પણ ગમતું નથી, કારણ અગાઉના અનુભવ ઉપરથી તેમની ખાત્રી થયેલી હોય છે કે, ડૉક્ટરો તેમના રોગને માત્ર મનઃકલ્પિતજ ગણી કાઢશે. રોગની પરીક્ષા કરવાની ચાલુ રીતો કેટલી અપૂર્ણ અને નિર્માલ્ય છે તેની ખાત્રી, ડૉ. કુન્હે કહે છે કે, આવા દાખલા ઉપરથીજ યત્ન શકે છે.

ખીજે એક દાખલો પણ કુન્હે આપે છે. એક અરાઝ વર્ષની છોકરીને “ફ્લોરોસીસ” નામનો રોગ થયો હતો. જેને લીધે શરીરની લાલાશ ઓછી થઈ તેને બદલે શરીરનો રંગ લીલાશ પડતો થયો હતો અને તે સાથે હાંફ ચડતો હતો અને ખાસિકા ઋતુજાવમાં પણ બિગાડ

થયેલો હતો. બીજા ડૉક્ટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો હતો કે, તે છોકરીના શરીરમાં માત્ર “કલોરોસીસ” ની થોડી અસર છે, બાકી બીજી બધી રીતે તે તદ્દન તંદુરસ્ત છે, અને જો થોડું લોહ લેશે તો હુંક મુદતમાં પુરેપુરી સાજી થઈ જશે. ડૉક્ટરોની આવી સલાહ પ્રમાણે તે છોકરીએ લોહ ધણો વખત ખાધું હતું પણ તેથી તેનું લોહી સુધર્યું નહિ. ડૉ. કુન્હે કહે છે કે, મારા “મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર” ના જ્ઞાને મારી ખાતરી કરી આપી કે તે છોકરી “તદ્દન તંદુરસ્ત” અને વળી તેજ વખતે “કલોરોસીસ” હોઈ શકેજ નહિ, કારણ કે તેના શરીરમાં વિઝતીય દ્રવ્યનો મોટો સંચય થયેલો હતો. છેક વાળ જેવી ઝીણી નસો જે લોહીને તંદુરસ્ત હાલતમાં આમડીપર સરખીરીતે પ્રસારે છે, તે આ છોકરીના શરીરમાં પુરાઈ ગયેલી હતી, અને તેથી ત્વચાના બહારના ભાગમાં લોહી પુરતા પ્રમાણમાં પહોંચી અને ફરી શકતું નહોવાથી, આમડી રીંછી અને રોગી દેખાતી હતી. આનું કારણ ધણું વર્ષની અપૂર્ણ પચનક્રિયાજ હતી, જે વાત દરદીએ પોતે પણ કહ્યું કરી. આ દેહણે ખાસ કહેવાની જરૂર છે કે, તંદુરસ્ત માણસની પચનશક્તિ કેવી હોવી જોઈએ તે ધણાંખરાં માણસો જાણતાંજ નથી, અને તેથી તેવી જાતની પાચન શક્તિની મોટી અગત્ય લોકોના ખ્યાલમાં પણ રહેતી નથી. આ વાતનાં તાત્કાલ દર્શાત દરેક કુશળ વૈદ્ય ડૉક્ટરને દરરોજ મળી આવે છે. આ છોકરીને મેં આગળ કહેલા માણસના જેવાજ જોખાપચાર કરવાની ભલામણ કરી, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં થોડાક મહીનામાં તેના રોગ સમૂળગો જતો રહ્યો, અને તેના દેખાવ તદ્દન ફરી ગયો. આ ઉપરથી પ્રચલિત રોગ પરીક્ષાની પદ્ધતિઓ દરદીની ખરી સ્થિતિ જાણવાને કેટલી અશક્ત હોઈ જુલાવામાં પડે છે તે બરાબર રીતે જણાઈ આવે છે. કારણ કે ખરા રોગ જે પોતે વિજાતીય દ્રવ્યના ભરાવાથી પેદા થયો હતો તેની માત્ર બહારની નિશાની તે “કલોરોસીસ” હતી. અને શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો એકઠો થવાનું કારણ અપૂર્ણ પચન ક્રિયાજ હતી. હવે આ બધી વાતનો નિર્ણય ડૉ. કુન્હેએ દરદીના ગળા તથા માથા તરફ જોતાંજ કરી દીધો, પરંતુ બીજા ડૉક્ટરો તો તે વાત ખોળી કાઢવાને અશક્ત નિવડ્યા.

એક વધારે દર્શાત દ્યો. બહુજ સખ્ત બંધકોશથી પિડાતી એક બાઈ ડૉ. કુન્હે પાસે ગઈ હતી. કોઈ પણ દવાની તેના રોગપર અસર થઈ નહિ ત્યારે ડૉક્ટરોએ તેને કહ્યું કે તારે ચિંતા કરવાનું કાંઈ કારણ નથી, કેમકે ધણુએ કેવળ નિરોગ માણસોને બંધકોશની પિડા રહ્યા કરે છે, અને તે જો મટે તો પોતાની મેજે એમને એમ મટી જાય છે. આ બાઈને તપાસતાં ડૉ. કુન્હેને જણાવ્યું કે તેનું શરીર બહુજ મલપૂર્ણ અનેકું હતું, અને ખાસ કરીને કચરાનો પેટમાં ઘણોજ ભરાવો થયેલો હતો જેને લીધે ત્યાં લાંબા વખતથી અંદરની બાલુએ ઘણીજ ગરમી રહ્યા કરતી હતી. અને આવી સખ્ત ગરમીને લીધે આંતરડાંમાં પેદા થતા રસ બધા સૂકાઈ જતા અને ઝાડાનો ભાગ અંદર બળીને સૂકો લાકડા જેવો થઈ જઈ. આંતરડાંમાંજ ભરાઈ રહેતો હતો. તેને જોખાપચારના સામાન્ય ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા, અને શરૂઆતનાં થોડાંક સ્નાન લીધા પછી બહુજ થોડા વખતમાં અંદરની ગરમી બહાર નિકળી આવવા લાગી જેને લીધે દરરો સાફ આવવા લાગ્યો. આ દાખલા ઉપરથી પણ પ્રચલિત રોગનિદાન પદ્ધતિઓની અપૂર્ણતા જણાઈ આવે છે. એક માણસ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય છતાં તેને બંધકોશ રહ્યા કરે એના કરતાં વધારે જૂલભરેલો બીજો કોઈ વિચાર હોઈ શકે નહિ. આવી માન્યતા સત્યથી કેટલી બધી દૂર છે ! બહારનાંજ ચિન્હો જોનાર પણ તેનાં અંદરનાં કારણો ખોળી કાઢી શકવાને અસમર્થ આજકાલે આવો વિચાર બાંધી બેસે. પરંતુ ખરીરીતે તો નમળી પચનક્રિયા એજ સર્વ જાતના રોગોની જનની છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્મ્મ પાંતામ્બરં સપલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદત્તયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદમ્પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતપી એરેથો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં વેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૪.થુ.]

સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૧.

[અંક ૯ મો.]

The Human Skeleton.

How many bones in the human head?

Eight, my child, as I've often said.

How many bones in the human spine?

Twenty-six, like a climbing vine.

How many bones in the human chest?

Twenty-four ribs, and four of the rest.

How many bones in the human arm?

In each one, two in each forearm.

How many bones in the human wrist?

Eight in each if none are missed.

How many bones in the fingers ten?

Twenty-eight, and by joints they bend.

How many bones in the human hip?

One in each; like a dish they dip.

How many bones in the human knees?

One in each, the knee-pan, please.

How many bones in the ankles strong?
 Seven in each but none are long.
 How many bones in the toes; half a score?
 Twenty-eight and there are no more.
 And now altogether these many bones fix,
 And they count in the body two hundred and six.
 And now and then a bone I should think,
 That forms on a joint, or to fill up a chink.
 And sesa-moid bone, or a wormian, we call,
 And now we may rest for we've told them all.

વ્યાધિસ્વરૂપ નિર્ણય.

ડૉક્ટરો રોગવિષે કેટલું જાણે છે ?

(લેખક:-ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ધ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષેના અમારો વિચાર એવો તો નવીન અને વિલક્ષણ છે કે, જણાઓને તે અજબ જેવો જણાશે. પરંતુ વ્યાધિનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટરીતે સમજવાની અતિશય આવશ્યકતા છે, એ વાત સર્વ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો એક સ્વતઃ સિદ્ધ સૂત્ર તરિકે સ્વીકારે છે તેથી, આ વાતનો નિર્ણય કરવાનું આપણે શરૂ કરીએ.

હવે પછીના નિદાન વિષેના ખંડ બીજામાં બતાવી આપવામાં આવશે કે, જેને “રોગ” અથવા “વ્યાધિ” કહેવામાં આવે છે, તે અમુક જાતનાં અસ્વાભાવિક લક્ષણો અથવા ચિન્હોનો સમુહ છે. બગડેલી પ્રકૃતિનાં ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવાં અને સામાન્ય રીતે લગભગ દરેક દાખલામાં જણાતાં ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છે:—અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ અને હદ કરતાં વધારે કે ઓછી ભુખ, આંતરડાં, મુત્રાશય વિગેરે મલેત્સર્ગક અવ્યવસ્થાની અસ્વાભાવિક ક્રિયા, એટલે કે નાક અને ફેફસાંમાંથી બલગમનું વધારે પ્રમાણમાં પડવું, અથવા તો લાગણીઓમાં વિકાર થવો; જેમકે કેટલાક લાગમાંથી ચેતનશક્તિનો નાશ થઈ જવો. દાખલા તરીકે લકવો અને આંધળાપણું અગર તો શરીરના કોઈ ભાગની લાગણી હદ ઉપરાંત તીવ્ર થઈ જવી. આ સિવાય વળી આખા શરીરની કે કોઈ ભાગની ગરમીમાં હદ કરતાં વધારો કે ઘટાડો થવો.

આવાં આવાં ઘણાં લક્ષણોનું બહુજ ધ્યાનપૂર્વક અને ઝીણામાં ઝીણી વિગત સાથે નિરીક્ષણ કરવામાં આવેલું છે, અને તેનું પર્ણન વૈદકનાં સર્વ પુસ્તકોમાં જેવામાં આવે છે. પરંતુ “વ્યાધિ” અથવા “રોગ” નો પુરેપુરો અર્થ આવી જાય એવી એક ટુંકી વ્યાખ્યા આપણે જો ડૉક્ટરોને પુછીએ, કે જે વ્યાખ્યા ઉપરથી રોગ એ શું બીજું છે, અને તેનું વાર્તાવિક સ્વરૂપ શું છે એ સમજી શકાય, તો તેવી વ્યાખ્યા તેઓ આપી શકતા નથી. સામાન્ય ડૉક્ટરોની

વાત બાજુપર રાખીને મોટા મોટા વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ આ સંબંધમાં શું કહે છે, તેના યોગ્ય નમુના તપાસીયે.

ડૉ. ઑસ્ટીન ફ્લીન્ટ, એમ. ડી. કહે છે કે—“વ્યાધિ’ ની વ્યાખ્યા બાંધવી એ ખત્તી-તજ અર્થે કામ છે; તેની નિષેધાત્મક વ્યાખ્યા આપવાનું કામ જરા સહેલું છે; એટલે કે વ્યાધિ એ શું નથી, એ કહેવું બની શકે, પરંતુ તે શું છે એ કહી શકાય નહિ. આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તીનો કેવળ અભાવ અથવા ખોટ એનું નામ વ્યાધિ ! પરંતુ આમ કહેવાથી શું ચવાડો એક સ્થળેથી ખસી બીજે આવે છે. કારણ તુરંતજ પ્રશ્ન એ ઉભો થાય છે કે હવે ‘આરોગ્ય’ અથવા તંદુરસ્તીની શી વ્યાખ્યા આપવી ?’ પરંતુ આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપવી એ રોગની વ્યાખ્યા આપવાના કામથી લેશ માત્ર પણ સહેલું નથી.”

ગ્રોફેસર ઑસ કહે છે કે—“વ્યાધિના ખરા તત્વ વિષે ઘણું જોડું જાણવામાં આવેલું છે, અથવા ખરું કહું તો બીલકુલ જાણાયલું નથી.”

ગ્રોફેસર ન્યોર્વે બી. વુડ જણાવે છે કે—“વ્યાધિનાં મૂળતત્વો શોધી કાઢવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે, પરંતુ તેમાં કંઈ બહુ સફળતા મળેલી જણાતી નથી, કારણ કે શરીરની સ્વાભાવિક અને નિરોગ ક્રિયાઓ કેવા-પ્રકારની હોવી જોઈએ તેનો નિર્ણય હજી સુધી આપણે કરી શક્યા નથી ત્યાં સુધી શરીરની ક્રિયાઓમાં થયેલા બિગાડ આપણે સમજી શકવાને અ-સમર્થ છીએ.”

લડન શહેરના ડૉક્ટર એડવર્ડ સ્મીથ કહે છે કે—“ચિકિત્સાશાસ્ત્રનાં સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને ત્રિધિ આગ્રહા જમાનાઓમાં જેવાં હતાં તેવાંજ આજ પર્વત કાયમ રહ્યાં છે; રોગના ખરા સ્વરૂપ સ્પષ્ટ પણ વિષેજ હજી આપણે એકમત નથી; તેમ જતાં Regular Treatment ‘યથાશક્ત ઉપચાર’ વિષે, જાણે કે તે એક તદ્દન નક્કી ચર્ચાગ્રેસ્ત્રી અને દરદીઓના વિશ્વાસને પાત્ર વિધિ હોય, તેમ ડૉક્ટરોને ભાવતા આપણે સાંભળીએ છીએ !!”

ન્યાં સુધી વ્યાધિનું કારણ અને સ્વરૂપ આપણે બરાબર યથાર્થ રીતે અને વગર ચૂક જાણીએ નહિ ત્યાં સુધી રોગની સામે શુદ્ધિપૂર્વક અને સફળતાથી આપણે બાધ બીડવાની આશા રાખી શકીએ નહિ; અને આવા ઉંડા પરિચાનનો અભાવ એજ પ્રગ્નવર્ગનું આરોગ્ય બહુ હલકા પ્રકારનું હોવાનું કારણ છે.

પ્રચલીત વૈદકશાસ્ત્ર મેંકડો જાતના વ્યાધિઓ વર્ણવે છે; જેવા કે:—ઓરી, તાવ, અંધાપો, ક્ષય, બધેકારા, મધુપ્રમેહ, મુઝારો વગેરે વગેરે, પરંતુ આરોગ્યમાંજ આપણે યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે અમુક બહારના લક્ષણોથીજ આપણે રોગને ઝોળખી શકીએ છીએ, અથવા તો ખરું કહીએ તો અમુક અમુક ચિન્હોના એકત્ર સમુદ્ધાની સંજ્ઞા અથવા નામને આપણે અમુક અમુક રોગ કહીએ છીએ. દાખલા તરીકે “ક્ષય રોગ”નો અર્થ એવો થાય છે કે તે દરદવાળા માણસમાં નીચેનાં ચિન્હો જણાય છે:—ઉધરસ, તાવ, ગળાકા એટલે બલગમ, શરીરના વજનમાં બહુ ઘટાડો, રાત્રિએ પરસેવાના ઝેબ વગેરે. જો આપણે “ઘોડા” એ શબ્દની વ્યાખ્યા બાંધવી હોય તો, પ્રથમ તો આપણને ઘોડાની જુદી જુદી જાતોની સરખામણી કરવી પડે અને ત્યારેજ આપણને “ઘોડા” નાં સામાન્ય ગુણ અને લક્ષણ મળી આવે. અને જે જે બાબતોમાં સર્વ જાતના ઘોડા મળતા આવતા હોય તે તે બાબતોનો એકત્ર વિચાર તે “ઘોડા” શબ્દની વ્યાખ્યા કહી શકાય. તેજ પ્રમાણે, “વ્યાધિ” એ શબ્દ વિષે સ્પષ્ટિકરણ કે

વ્યાખ્યા કરવા માટે, બુદ્ધિ બુદ્ધિ જાતના સર્વ વ્યાધિઓમાં એક સરખી રીતે. માલૂમ પડતાં કયાં કયાં લક્ષણો, અને તેમને ઉત્પન્ન કરનાર કારણો છે તે શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ રીતે આપણે જે નિર્ણયપર આવીએ તે પછી ખરો છે કે નહિ તેની ખાતરી તે ખોળી કાઢેલા સિદ્ધાંતને આધારે થતા ઉપચારને મળતી સફળતા કે નિષ્ફળતા ઉપરથી થઈ શકે.

લિન્ટ લિન્ટ ચિન્હોનાં મૂળ ખોળી કાઢવા માટે હાલનાં પ્રચલીત વૈદકનાં પુસ્તકોનાં પાનાં ઉપલાવતાં આપણને કાંઈ પણ સંતોષકારક ખુલાસો મળતો નથી. આવા ત્રયો દાખલા તરીકે ખાંસી કે અછળાંનાં ખરાં કારણ વિષે કાંઈ પણ વિવેચન કરતા નથી; તેમજ મળદ્રા પડવાના મૂળ કારણ વિષે, અથવા તો અમુક માણસને ત્વચાના રોગ ખાસ કરીને કેમ થાય છે તે વિષે તેઓ કાંઈ પણ કહી શકતાં નથી. ધા વાગીને કે બીજી રીતે જ્ઞાનતંત્રોએ કપાયા કે ઉઘાડા થયા ન હોય છતાં વેદના થવાના દાખલાઓમાં દરદના ખરા સ્વરૂપ ઉપર વૈદકના ત્રયો કાંઈજ પ્રકાર પાડી શકતા નથી. અમુક માણસોને વારેઘડીએ શરદી અને સળખમ (Colds) કેમ થયા કરે છે, તે તેઓ આપણને સમજાવતાં નથી, તેમજ જ્વર અથવા સોજાનાં કારણો પર અજવાળું નોંખી શકતાં નથી.

અમુક માણસોને એપ કેમ લાગતો નથી, તે વિષે વૈદકનાં પુસ્તકો એક શબ્દ પણ કહી શકતાં નથી; તેજ પ્રમાણે બીજા કેટલાક મનુષ્યોને એપનો માત્ર જરાજ પ્રસંગ મળતાં તેમને તે કેમ ચોંટી પડે છે, તે વિષે પણ તેઓને મુગાંજ રહેતું પડે છે. કયા મનુષ્યો ભવિષ્યમાં “કોલ્ડ” એટલે શરદી-સળખમ અને અનેક જાતના એરી રોગોના એપથી બચી શકવાના શક્તિવાળા છે, તે વિષે વ્યાગળથી આપણને એતવણી આપવાને તેઓ કેવલ અશક્ત છે. એપ લાગવાના સંબંધમાં વધારેમાં વધારે જો તેઓ કોઈ ખુલાસો આપી શકતા હોય તો તે માત્ર એટલોજ છે કે, જે મનુષ્યોને “કોલ્ડ” લાગતી નથી, તથા એપ ચોંટતો નથી તેઓમાં “સ્વાભાવિક વિમુક્તિ Natural Immunity” હોય છે. પરંતુ આવા શબ્દ પ્રયોગનો શો ભાવાર્થ છે તે તેમની પાસેથી આપણે જાણી શકતા નથી. પ્રમેહ, રક્તપિત્ત અને કંક માળનાં અસ્વાભાવિક તથા અસાધારણ ચિન્હો શરીરમાં પ્રકટ થવાનું કારણ શું, એમ જો આપણે હંશીયાર ગણતા ડૉક્ટરોને પુછીએ તો તેઓ જવાબ આપે છે કે કોઈ ખાસ Cachexia (પ્રકૃતિવિકાર) ને લીધે. પરંતુ જો તમે કોઈ મેડીકલ ડિસ્પેન્સરી એટલે વૈદકીય શબ્દ કોશમાં આ Cachexia (“પ્રકૃતિવિકાર”) શબ્દ કાઢીને તે વિષે વધારે સમજવાની ઇચ્છા રાખશો તો તમને શબ્દકોશ જણાવશે કે “Cachexia is a bad condition or habit of the body, arising from scurvy, scrofula &c.” “પ્રકૃતિવિકાર” એ રક્તપિત્ત કંઈમાળ વગેરે વ્યાધિઓને લીધે-શરીરની હાલત અથવા હાજતમાં થતો બિગાડ છે” આ પ્રમાણે ડૉક્ટરો ગોળને ગોળ શબ્દોના નેમજાંમાં ગોથાં ખાયા કરે છે અને જરા પણ તેમના જ્ઞાનમાં ખરો ઉમેરો થતો નથી. Cachexia ને બદલે વળી તેઓ શબ્દ ફેર કરવાની ખાતરજ કોઈ કોઈ વાર Diathesis “અપાથેસીસ” શબ્દ વાપરે છે, અને કહે કે અમુક માણસને અમુકજ રોગ ખાસ કરીને જલદી લાગુ પડવાનું કારણ તેવી “અપાથેસીસ” છે, પરંતુ એકને બદલે બીજો શબ્દ વાપરવાથી કાંઈ આપણા જ્ઞાનમાં તેઓ વધારો કરી શકતા નથી. પાછા શબ્દ કોશ ફેંદીને જો આપણે આ નવીન શબ્દ Diathesis ખોળી કાઢીશું તો જણાશે કે તેનો અર્થ “A morbid peculiarity of the constitution” અર્થાત

“શરીરની પ્રકૃતિનું વ્યાધિ તરફનું ખાસ અને વિચિત્ર વલણ” થાય છે. પરંતુ આ પ્રમાણે આપેલા અર્થમાં વળી તેઓ પોતેજ સમજતા નથી એવા એક અર્થવગરના નવા શબ્દ Constitution (શરીર-પ્રકૃતિ)નો પ્રયોગ કરે છે. આપણે પુછીશું કે ભાઈ! આ નવા Constitution શબ્દથી તમે પોતેજ શું સમજો-છો તે જણાવી શકશો? અને આ પ્રમાણે પોતાનું અજ્ઞાન છુપાવવા માટે નવા નવા શબ્દોની સંતાકુકડી ક્યાં સુધી રમ્યા કરશો?

“હોમ. ઍન્ડ ક્લિનિકલ ટ્રીટમેન્ટ ઑફ પલ્મોનરી કોન્સમ્પશન” નામના ક્ષય સંબંધીના પોતાના પુસ્તકમાં ડૉક્ટર જે. હીલાઈ ટીન્ડેલ કહે છે કે:-

“માઆપ તરફથી વારસામાં મળેલી અસરોને લીધે, અથવા તો વિવિધ જાતના હાનિકારક પ્રસંગોને લીધે, બહુજ મંદ પ્રકૃતિ રહેવાનો સંભવ છે. ‘બહુજ મંદ પ્રકૃતિ A low state of vitality’ એ શબ્દોથી એ સમજવાનું છે કે શરીરની અમુક પ્રકારની એવી સ્થિતિ કે જેમાં શરીરની અંદર દરરોજ રચાતાં નવીન પરમાણુઓમાં જોડાણે તે કરતાં બહુજ ઓછું જીવનબળ રહેલું હોય. જ્યારે આ પ્રમાણે ઓછા જીવનબળવાળાં રચાતાં પરમાણુઓમાંથી શરીરના નિરોગ રચાયુઓ વગેરે બનવા જેવી યોગ્યતા હોતી નથી, સારે તેવી પ્રકૃતિવાળા માણસને આપણે “Scrofulous” એટલે રક્તપિત્તીયો કહીએ છીએ, અને તેમને વ્યાધિઓના પંજામાં જલદી સપડાઈ જાય તેવા ગણીએ છીએ.”

પરંતુ “હલકા પ્રકારના જીવનબળવાળાં પરમાણુઓ” શરીરમાં પેદાજ શી રીતે થઈ શકે છે તે વાત આ વિદ્વાન ડૉક્ટર સમજાવી શકતા નથી, અને તેજ પ્રમાણે “વ્યાધિના પંજામાં જલદી સપડાઈ જવાય” એવી શરીરની સ્થિતિનો આધાર શાના ઉપર છે તે સ્પષ્ટ કરી શકતા નથી.

ક્ષય વિશે વૈદકના ગ્રંથો કહે છે કે, કેટલાક માણસોને આ રોગ તરફનું “વલણ Predisposition” વારસામાં મળેલું હોય છે. પરંતુ આ “વલણ” એટલે શું તેની તેઓ સ્પષ્ટતા કરવા અશક્ત નિવડે છે.

“વ્યાધિ તરફનું વલણ” એ હલુ સુધી ડૉક્ટરોને એક તદ્દન અજાણ્યો પ્રદેશ છે. “Anaemia” (પાન્ડુરોગ), “Scrofula” (રક્તપિત્ત) તથા “Apopleptic Habitus” આદિ શબ્દો વૈદકના ગ્રંથોમાં અને ડૉક્ટરોના મુખે વપરાતા આપણે વારે ધડીયે જોઈએ છીએ, પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે ધણુખરા ડૉક્ટરો શરીરની આ પ્રકારની સ્થિતિને ભાગ્યેજ બરાબર સમજી શકે છે, અને તેથી જુદિપૂર્વક આ રોગોનો ઉપચાર કરવાનું કામ તેમને અશક્ય જેવુંજ લાગે છે?

ક્ષયરોગમાં ફેફસામાં પ્રથમ ગોઠિ Tubercles ઉત્પન્ન થાય છે, તેની ઉત્પત્તિના સંબંધમાં ડૉક્ટર હૅન્ડ્રીસ એમ. ડી., ઍફ. આર. સી. પી. અને ડૉક્ટર બીન્સ એમ. એ., એમ. બી., ઍફ. આર. સી. પી. કહે છે કે:-

“ફેફસાંના ‘ટીસ્યુ’ માં નાની મોટી ગ્રંથીઓ બહુ વધારે સંખ્યામાં પેદા થવાનું કામ ધણું ધીમું અને જીંજુ પ્રકારનું હોય છે. પ્રથમવારનો ચેપ લાગ્યા પછી આ ગોઠિ પુરેપુરી બધાઈ રહેતાં મહીનાઓ, અથવા તો કેટલાંક વર્ષો પછી લાગે છે. એટલું તો ખરું છે કે એક પક્ષે શરીરમાંના ક્ષયના જંતુઓની સંખ્યા અને જગા ઉપર અને દ્વિતિય પક્ષે આ જંતુઓના હુમલાની સામે થવા માટે દરદીનાં ફેફસાંમાં રહેલી પ્રતિરોધક શક્તિ Resistance ના ઉપર વધારે ઓછો વખત લાગવાનો આધાર રહેલો છે.”

પરંતુ ઉપર કહી તેવી પ્રતિરોધક શક્તિ ફેફસાંમાં શી રીતે વધારવી તે આપણને જણાવવામાં આવતું નથી. વળી ઉપર લખેલા વિદ્વાન ડૉક્ટરો કહે છે કે:—

“ ફેફસાંમાં બંધાતી ગાંઠો સિવાય પણ ખીજાં કેટલાંક કારણો દરદીનો તાવ પેદા કરવામાં મદદ કરનાર હોય છે. આવાં કારણોમાં મુખ્યસ્થાન દરદીના Idiosyncrasies (પ્રકૃતિ વૈચિત્ર્ય) ને આપવું જોઈએ. એ એક સામાન્ય અનુભવની વાત છે કે ખીજાં દરદીમાં અને છે તેમ ક્ષય-રોગમાં પણ કારણો એક સરખાં હોવા છતાં જુદા જુદા દરદીઓમાં તાવના જોશમાં બહુ તફાવત પડે છે. ”

પ્રકૃતિ વૈચિત્ર્ય Idiosyncrasies એટલે શું તે તમે સમજાવી શકશો? અથવા તેની ચોક્કસ વ્યાખ્યા આપી શકશો? અને જો તેમ ન કરી શકો તો એ નક્કી થાય છે કે, ઉપરના વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ તે શબ્દ વિષે તેટલુંજ જાણતાં હોવા જોઈએ. Idiosyncrasies એ એક પડિતાઇનો રોગ બતાવનાર ભારે શબ્દ છે, પરંતુ ઉપરના ડૉક્ટરોના લાંબા અભિપ્રાયનો સાર કહીએ તો માત્ર એટલુંજ નિકળે છે કે, જુદા જુદા દરદીઓમાં તાવનું જોર ઓછું વધારે હોય છે. એક અલગ ભાણસ પણ આ વાત તો જાણે છે. પરંતુ, આવો ફેર પડવાનું કારણ શું તે તો આ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કહી શકતા નથી !

આજ વિદ્વાનો વળી વધારામાં કહે છે કે:—“ જુદા જુદા મનુષ્યોમાં ક્ષયના ચેપના ભોગ યદ્યપિ પડવા જેવી Constitutional Susceptibility (વ્યાધિ વિષયક શારીરિક શૈથિલ્ય) માં ખાસ કરીને ફેર હોવાજ જોઈએ કે નહિ, તે સંબંધમાં આપણે અન્ય રથજો વિવેચન કરવું પડશે; પરંતુ આ જગાએ તો અમે એટલુંજ જણાવીશું કે શ્વાસાવધવાના સ્થેષ્ઠ પડતી અસ્વાભાવિક સ્થિતિ Abnormal Condition ને લીધે તે ભાગમાં ક્ષયના ખીજ રોગાવાનું કામ બહુજ સહેલું થઈ જાય છે, એવો પ્રેફેસર કૉકનો મનમૂત અભિપ્રાય છે. ”

ઉપર લખેલા ઉતારામાં વળી જરા નવીનતાની ખાતર તેના લેખકો વળી એક મહન અને અર્થ વગરનો Susceptibility (પ્રકૃતિ શૈથિલ્ય) શબ્દ વાપરે છે. વધારામાં વળી એ જણાવવા જેવું છે કે પ્રખ્યાત પ્રેફેસર કૉક પણ આ Abnormal Condition અથવા “અસ્વાભાવિક સ્થિતિ” નું ખર્ફે સ્વરૂપ સમજાવી શકતા નથી.

વળી વધારામાં તેજ ડૉક્ટરો લખે છે કે:—

“ જ્યારે અત્ર ઉદ્ભવ કરવામાં આવેલી રીત પ્રમાણે ફેફસાંની સ્થિતિમાં ભારે ફેરફાર અથવા બિગાડો થાય છે, ત્યારે ક્ષયના જંતુઓને વધવા માટે તે એક યોગ્ય ક્ષેત્ર બની રહે છે. ”

પરંતુ ક્ષયનો હુમલો સફળતાથી શરીરપર થઈ શકે તેવો ફેફસાંના બંધારણમાં “ ફેરફાર કે બિગાડ ” શાને લીધે કેવી રીતે થાય છે તે વાત તો તેઓ ખીલકુલ જણાવતા નથી.

હુંસ અને ખીલ વળી susceptibility “ પ્રકૃતિ શૈથિલ્ય ” ના વિષયમાં જરા વધારે વિવેચન કરતાં કહે છે કે:—

“ ક્ષયના જંતુ (Tubercle Bacillus) ની રોધને લીધે ક્ષય રોગની ઉત્પત્તિના પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાનું કામ જો કે થતું સરળ થઈ ગયું છે, તો પણ તે હજી પૂર્ણ કરી શકાયું નથી. આ વ્યાધિની સામે આપણે સફળતાથી યુદ્ધ કરી શકીએ, અને આખરે તેનો ફેલાવો થતો અટકાવવાને શક્તિવાન થઈએ તે પહેલાં, કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબ મળવાનું હજી બાકી છે. આ પ્રશ્નો મુખ્યત્વે કરીને ક્ષય તરફના Predisposition અથવા susceptibility અથવા “ વલણ ” ના સંબંધમાં છે, કારણ કે આવા પ્રકારનું ક્ષયના જંતુના ભોગ જલદી થઈ પડવા તર-

ફતું વલણ દેખીતી રીતે જુદા જુદા મનુષ્યોમાં અને જુદી જુદી હાલતમાં બહુજ ઓછા વધારે જોરમાં હોય છે. આ પ્રકારના રોગ તરફના 'વલણ અને પ્રકૃતિ વૈવિધ્ય' ના ચોક્કસ રવરૂપ વિશે હજી સુધી તો આપણે માત્ર તર્ક કરવાની સ્થિતિમાં જ છીએ. "

પરંતુ આવા અનિશ્ચિત તર્કને આધારે મનુષ્યોની અમુલ્ય જીંદગી પર ઝેરી દવાઓના ઉપ-ચાર કરવા એ કેટલું જોખમ ભરેલું છે ?! " રોગ તરફનું વલણ " અંથવા susceptibility એ શું છે, તેનો ચોક્કસ નિર્ણય થાય તો જ તેને અટકાવવાની આશા રાખી શકાય, માટે જોઈએ તો ખરા કે હુરીસ અને બીજા આ સંબંધિ વધારામાં શું કહે છે:—

" Susceptibility to a disease means imperfect power of resistance to its exciting cause અર્થાત, રોગને ઉત્પન્ન કરનાર કારણનો અટકાવ કરનાર શક્તિ શરીરમાં પુરતા પ્રમાણમાં ન હોવી તેને 'રોગ તરફનું વલણ' કહેવામાં આવે છે. ક્ષયરોગના સર્વ દાખલાઓમાં જન્તુઓના હુમલા સામે અટકાવ કરવાની શક્તિ બહુજ ઓછી થઈ ગયેલી હોય છે, એ ખુલ્લું છે. ખરૂં કહીએ તો દરેક માણસમાં જોને યોગ્ય રીતે Resistance Potential (વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ) કહેવામાં આવે છે તે જુદા જુદા એટલે ઓછા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, અને આ શક્તિમાં લિન લિન પ્રસંગોને આધારે વધારો ઘટાડો થાય છે. કેટલીકવાર એક માણસના જન્મથી જ જાણે હાથપગ અંધારા ગયેલા હોય છે, અર્થાત રોગના હુમલાની સામે ટકી રહેવાની શક્તિ Resistance Potential નો તેને બહુ થોડો વારસો મળેલો હોય છે. પરંતુ તે જો અનુકૂળ અને સારા પ્રસંગોમાં સહલાગ્યે મૂકાયેલો હોય છે તે તેનું તે બળ કદી પણ એટલું બધું ઘટી જવા પામતું નથી, કે જેથી ક્ષયના જન્તુઓ તેના પર ફાળી જાય. આથી ઉલટું બીજા એક માણસને જન્મ સાથે આ શક્તિનો બહુ મોટો પ્રમાણમાં વારસો મળ્યો હોય છે, પરંતુ પ્રતિકૂળ સ્થિતિ અને સંજોગોને લીધે તે એટલી બધી ઘટી જાય છે કે, વ્યાધિના જન્તુઓના હુમલાની સામે તે ટકી શકતો નથી.

" જો આ પ્રકારની માન્યતા ખરી હોય તો, આપણને એમ માનવાને કારણ મળે છે કે દરેક દાખલામાં " રોગ તરફનું વલણ " Susceptibility વધારવા કે ઘટાડવાનું કામ મનુષ્યોના હાથમાં છે, અને વળી એક આદર્શરૂપ દૃષ્ટાંતમાં તેને એટલી હદ સુધી ઘટાડી દેવામાં આવે કે તેનું પ્રમાણ શુન્ય જેટલું થઈ જાય.

" રોગ તરફનું વલણ Susceptibility=પ્રમાણ કરતાં પણ ઓછી 'વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ' Resistance Potential.

" વ્યાધિ વિપયક વિમુક્તિ Immunity=વ્યાધિ નિરોધક શક્તિનું મોટું પ્રમાણ. "

ઉપર ટીકણા ઉતારા સંબંધિ અમારો અભિપ્રાય તો એવો છે કે Resistance Potential અર્થાત " વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ " એવી જાતનો એક નવો શબ્દપ્રયોગ કરવાથી કંઈ આપણી અસ્યણ લેખ માત્ર પણ ઓછી થતી નથી. આ વિદ્વાન લેખકો જે વાતની આપણને ખાસ જરૂર છે તે વાત તો કહેતા નથી; એટલે કે આ વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિનું મૂળ શામાં રહેલું છે, અને તેના ઉપર શી રીતે કાણુ મેજવવો, તેજ વાત જાણવાની આપણને જરૂર છે. અને તે વિશે જો આ વિદ્વાનો આપણને કંઈ કહી શકતા ન હોય, તો પછી આ શક્તિને તેઓ કેવાં કેવાં નામ આપે છે તે જાણવાની આપણને કે પ્રજા વર્ગને બીજાકુલ દરકાર રાખવાની જરૂર જણાતી નથી. છતાં એક નવું નામ પાડીને જાણે પોતે મોટી શોધ કરી હોય તેમ અંબીર

પણ તેઓ વિવેચન કરે નય છે, છતાં આ શરીરની પ્રતિરોધક શક્તિ કેવી રીતે ધરી નય છે, અને તેને વધારવાના શા શા ઉપાય છે, કે જેથી કરીને રોગજનક જંતુઓનાં હુમલા થતાં અટકાવી શકાય તે વાત તો તેઓ લખવી પડતીજ મૂકે છે.

અમે તો એવી અટકળ કરી શપ્તયે છીએ કે “રોગ તરફનું વલણ” અર્થાત્ Susceptibility to Disease” જેવું તો કંઈ છેજ નહિ. પરંતુ ખરી રીતે અમારા માનવા પ્રમાણે તો “રોગ તરફનું વલણ” susceptibility અને “રોગ” Disease એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે.

મોટા ડાંસ કે મચ્છર કરડવાથી થયેલાં દીમણાં કેટલાક માણસોને થોડાક કલાકમાં તદ્દન મરી નય છે, ભારે વળી બીજા કેટલાકને તે દીમણાં પાકીને લાંબાં ધારાં પડે છે, તો આવો ફેર પડવાનું કારણ શું હશે, તે હાલના પ્રયત્નીત વૈદકના અથો મનમાનતી રીતે સમજાવી શકતા નથી. કેટલાક માણસોને અંતર્ગળ કે સારણુનો રોગ, ગર્ભાશયના અધઃપતનનો વ્યાધિ, ભગંદર, અને ફેફસાંમાંથી લોહી પડતું વગેરે રોગો શા કારણથી લાગુ પડતા હશે, તે વાત વૈદકનાં પુસ્તકોમાંથી આપણને મળતી નથી. તેજ પ્રમાણે કેટલાક મનુષ્યોના જ્ઞાનતંત્રુઓ એટલા બહાર મારી નય છે કે, તેમાં સોય યોગ્યથે તો પણ તેમને ખબર પડે નહિ, અને બીજા બિચારાઓના જ્ઞાનતંત્રુઓ ઉલટા એટલા બધા તિવ્ર લાગણીવાળા બની નય છે કે, એક જરા સરખો રમણ થતાં તેમને એટલી વેદના થાય છે કે તેઓને તે વખતે મરણુ પણ વધારે સાફ લાગે છે, આવું છેકજ વિરોધી પરિણામ આવવાનાં મૂળ કારણ પણ આ પુસ્તકો આપણને બતાવી શકતાં નથી. ડાબી અથવા જમણી જે બાજુએ વધારે વખત સૂઈ રહેવાની માણસને ટેવ હોય તે તરફનો શરીરનો ભાગ સામેની બાજુ કરતાં વધારે કુલેલો દેખાવાનું કારણ શું હશે? અથવા તો ત્રીસ-પાંત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી મનુષ્યોનાં શરીરો વધારે રચૂળ અને ભારે થવા લાગે છે તેનું કારણ શું? વગેરે વગેરે પ્રશ્નોનું નિશકરણ કરવાનો પ્રયત્ન સરખો થયેલો આપણે કોઈ વૈદકના પુસ્તકમાં જોતા નથી. તેજ પ્રમાણે જેમ જેમ જીવાની પછી ઉમ્મર વધતી નય છે તેમ તેમ આંખનો કાળો અથવા આસમાની રંગ બદલાઈને કાઝીઓ રાખેડીયા કે તપખીરીયા રંગની કેમ બનતી નય છે? અથવા તો વળી ઘણા માણસોના પગ થંડા અને માથું ગરમ રહે છે, તેનું કારણ, અર્થાત્ લોહી શરીરમાં એક સરખી રીતે નહિ ફરવાનું કારણ શું, તે વિષે પ્રયત્નીત વૈદકના અથો કંઈજ કહેતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ આવા અગત્યના ફેરફારોની તેમાં તોય સરખી પણ લેવાયેલી દેખાતી નથી.

‘કોલેરા’ એટલે શરદી-સળેખમના સંબંધમાં ડૉક્ટર ટી-ડેલ એમ, ડી. કહે છે કે:-

“કોલેસર જંગરના અભિપ્રાય પ્રમાણે આરોગ્યનું સમતોલપણ ખરી જવાથી શરીરના કોઈ અમુક ભાગમાંથી ગરમી જતી રહેવાની ખબર તે ભાગના જ્ઞાનતંત્રુઓ બહુજ મોડી આપી શકે છે તેથી, અગરતો ત્વચામાં રક્તને ફેરવનાર અતિ સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓને સંકેતિત અને વિસ્તૃત કરનાર જ્ઞાનતંત્રુઓ (Vaso-motor apparatus) થોડા કે વધારે ચેતન રહીત થઈ નય છે તેથી, “કોલેરા” એટલે શરદી-સળેખમ આપ છે? એ એક એવો પ્રશ્ન છે કે જેનું નિરાકરણ કરી શકવાની સ્થિતિમાં હજુ આપણે આવ્યા નથી. પરંતુ એવું અનુમાન કરવાને કારણ મળે છે કે ઉપર લખ્યાં તેમાંથી એક અથવાતો બન્ને કારણોની ઘણીવાર હાજરી નેવામાં આવે છે. નાક, કંઈ, નળી, અને શ્વાસ નળીઓના પ્રવેશ પડમાં શરદીની અસરો ઉપર લખેલાં એક યા બન્ને કારણોથી થયેલી આપણે દરરોજ જોયે છીએ.”

વળી ડૉક્ટર ફ્રીચ પોતાના “ફેક્સાના ઉપયોગ વિષેનાં છ લાખણા” નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે:—

“કેટલીકવાર સળેખમ (catarrh) ક્ષય રોગને મટાડી દે છે.”

પરંતુ તેમના માનવા પ્રમાણે આવા વિચિત્ર અને આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા બનાવ બનવાનું કારણ શું, તે તેઓ સમજાવી શકતા નથી. વળી ક્ષયના ઉપાય તરીકે કેટલીક વાર વિરોધી ક્રિયાઓ જેવી કે ડ્રમ દેવા, પ્લાસ્ટરો મારવાં વગેરેથી આમડીપર ફેણા અને ચાંદીઓ પાડવામાં આવે છે. પરંતુ આ કયા સિદ્ધાંતને આધારે કરવામાં આવે છે તે તેઓ સમજાવશે? અને તેવી રીતે થયેલાં ધારામાંથી કેવા પ્રકારનો પદાર્થ વહે છે તે તો તેઓ સમજી શકે છે ને? અર્થાત તેવાં ધારામાંથી વહેતો પદાર્થ આરોગ્ય વધારનાર ઉપયોગી હોય તેના શરીરમાંથી જતા રહેવાથી શરીરનું બળ ધટે છે કે, તે પદાર્થ ઉલટો દૂષિત અને રોગજનક હોવાથી તે નિકળી જવાથી શરીર વધારે સ્વચ્છ અને નિરોગ બને છે? આ અને આવાજ બીજા કેટલાક અગત્યના સવાલો વિષે ઇસિસર સરખો પણ લાગ્યેજ કોઈ વૈદકના પુસ્તકમાં થયેલો જોવામાં આવે છે.

પ્રૅક્ટિસર કર્કના ‘હેન્ડ બુક ઓફ રીઝીઓર્સીઝ’ નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં નીચેના શબ્દો લખેલા છે:—

“એક માણસના શરીરમાં ‘નાઇટ્રોજન’ વાળા પ્રદાર્થોની આવક જાવક સમતોલપણે જળવાઈ રહેતી હોય તે ઉપરથી એમ નિશ્ચય ન કરી શકાય કે ‘કાર્બન’ નામના તત્વની આવકજાવક પણ સમતોલ હોયજ. ઉલટું એમ માનવાને તો ઘણાં કારણ મળે છે કે, માંસાદારના વધારે ઉપયોગથી શરીરમાં દાખલ થતો ‘કાર્બન’ બધો શરીરમાંથી નિકળી જતો નથી, પરંતુ તેમના કેટલોક ભાગ શરીરમાં ભરાઈ રહે છે. અને આવી રીતે ભરાઈ રહેનાર કારબન મોટે ભાગે ચરબીના રૂપમાં, અને થોડાક પ્રમાણમાં ‘કાર્બો હાઇડ્રેટ’ ના આકારમાં શરીરમાં રહે છે. આ કારણને લીધે એક પ્રાણી કે મનુષ્ય જેના શરીરમાં ‘નાઇટ્રોજન’ની આવકજાવક સરખીજ હોય છતાં તેના શરીરનું વજન વધે, પરંતુ માંસ અથવા સ્નાયુઓમાં વધારો થાય નહિ. આનાથી ઉલટી વાત પણ ખરી હોવાનો સંભવ છે, એટલે કે, એક માણસના ખોરાકમાંથી શરીરને જેટલો ‘કાર્બન’ મળતો હોય તે કરતાં જો વધારે નિકળી જતો હોય તો જો કે તેનું માંસ અથવા સ્નાયુઓ લેશ માત્ર પણ ઓછા ન થાય છતાં તેનાં શરીરનું વજન ઘટતું જાય.”

ઉપરના શબ્દો વાંચી અમને તો તુરત એ સવાલ ઉઠે છે કે, જો માંસ વધતું કે ઘટતું નથી, તો પછી પહેલા દાખલામાં થતો વજનનો વધારો અને બીજા દાખલામાં થતો શરીરના વજનનો ઘટાડો એ કેવા પદાર્થનો છે?—આરોગ્યને વધારનાર પદાર્થનો કે આરોગ્યને બગાડનાર પદાર્થનો? શરીરમાં થતા આવા અત્યંત અગત્યના ફેરફારના ખરા સ્વરૂપ વિષે આપણને પ્રચલિત વૈદકના ગ્રંથો છેકજ થોડી માહિતી આપી શકે છે, એ બહુ દીલગીરીની વાત છે.

આ વિષય ઉપર વળી તેજ ગ્રંથમાંથી ઉતારેલા નીચેના શબ્દો જરા વધારે પ્રકાશ નાંખે છે:—

“ત્યાં સુધી વધારાના ‘નાઇટ્રોજન’ માંથી ‘યુરીયા’ નામનો દ્વાર બનાવવાની શક્તિ લીવરમાં જોષ્ટએ તેટલી હોય છે, અને તે રીતે શરીરમાંથી યુરીયા બહુ વધારે પ્રમાણમાં નિકળી જાય છે, તથા ‘ગ્રેટીડ’ તત્વવાળા પદાર્થોનો નકામો બિગાડો થતો જે સાધારણ રીતે આપણે જોષ્ટએ છીએ તે ચાલુ રહે છે, ત્યાં સુધી શરીરને ગ્રેટીડની જેટલા પ્રમાણમાં જરૂર હોય તે કરતાં પણ બહુ વધારે પ્રમાણ દરરોજ ખોરાકમાં લેવાય છતાં ‘નાઇટ્રોજન’ ની આવકજાવકનું સમતોલ

પણ જળવાઈ રહેવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે આલવાથી શરીરના વજનમાં ઘટાડો થાય કે ન પણ થાય, પરંતુ જો હીવર એટલે યકૃત ખોતાનું કામ કરતું અટકી પડે તો પરિણામે વાતરોગ અથવા સંધીવા તુરંત પેદા થાય છે.”

આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિવિધ જાતનાં શુંચવાડામાં નાંખે તેવાં ચિન્હોનો સમુદ્ધ જેને વાતરોગ કે સંધીવા (Gout) અથવા નજલો કહેવામાં આવે છે, તેને ઉત્પન્ન કરનાર ખૂંદ કારણ શરીરમાં ભરાઈ રહેતો નિષ્પયોગી કચરો છે, કે જેને નિરોગ શરીર હમેશાં કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

... નવર-તાવ-શુષ્કારના સંબંધમાં ડૉ. ડી-ગ્રેલ એમ. ડી. કહે છે કે:—

“તાવ આવવાનું ખૂંદ મૂળ કારણ શરીરના સ્નાયુઓ માંહેના રસ (Tissue fluids) માં વંપરાઈ ગયેલા પદાર્થોનું (અર્થાત્ જેમાંથી બધું સત્ત્વ તથા જીવન જતું રહ્યું છે, અને શરીર-માંથી જલ્દી કાઢી નાંખવાનેજ સાચક છે તેનું) ભરાઈ રહેલું એ છે. આવા પદાર્થો નિષ્પયોગી કઠોવારો (Cast-off septic matter) છે એમ કહીએ તો તે ખોટું નથી. વિનિતિય દ્રવ્યો કે જેની શરીરમાં થતી અસર એક જાતના કઠોવારાની ક્રિયા જેવી આવણે ગણી શકાયે, તેવાં દ્રવ્યો લોહીમાં દાખલ થવાથીજ તાવ પેદા થાય છે.”

જો કે આવો કચરો શરીરમાં એકઠોજ શી રીતે થવા પામે છે, અથવા તો તેમાં કઠો-વારો શી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું નથી, તોપણ ઉપરનાં વાક્યોમાં બહુ વજનદાર અને અગત્યની હકીકત સમાયલી છે, એ દેખીતું છે. હાલમાં વૈદકના ધંધામાં જોડાયેલા સર્વ વૈદ્ય અને ડાક્ટરો વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપનો નિર્ણય કરવાની અતિશય અગત્ય સમજે છે, અને તે કાર્ય સિદ્ધ કરવાને અયાત્મ મહેનત કરતા દેખાય છે, છતાં અમારી સાથે તમે એક મત થશો કે, તેઓનાં પુસ્તકો હજી સુધી આ વિષયમાં ખરી ઉપયોગી એવી કંઈ હકીકત પુરી પાડી શકે તેમ નથી.

વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષે “નેયરોપથીનો” અભિપ્રાય.

(લેખક: ડૉ. મહારદેવ પ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

મેટા મેટા વિદ્વાનોને પણ શુંચવાડામાં નાંખે તેવા આ, ગદન વિષય સંબંધિ અમારો ખોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતા પહેલાં, વિદ્વાન વાંચકોને એટલી નમ્ર વિનંતી કરવાની કે આ લેખમાં દર્શાવેલા વિચારો પ્રજા વર્ગની જાણ અને પરીક્ષા માટે માત્ર સૂચના તરિકે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. તે વિચારો કેટલા પ્રમાણમાં સત્ય અને ઉપયોગી છે તેનો નિર્ણય જોડા વિચાર, જાણો અનુભવ, અને નિષ્પક્ષપાત ન્યાય બુદ્ધિથી યથ શકે તેમ છે. જો કોઈને તેમાં દોષ જણાય તો તે વિષે ટીકા ઉદાર ભાવથીજ કરવાની વિનંતી કરવામાં આવે છે. આશા છે કે અત્ર વર્ણવેલા વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપને આધારે નિરોગી અને રોગી શરીરમાં થતા અનેક તરેહના ફેરફારોનું ખૂંદ સ્પષ્ટ અને કારણ સમજી જશે, અને ઘણા શુંચવાડો ઓછા થઈ જશે. છતાં જો કોઈ વાત સમજાવવી રહી જાય, અથવા વાંચકને પૂર્ણ સંતોષ આપી ન શકાય તો “મનુષ્ય માત્ર દોષને પાત્ર છે” Man is liable to err એમ ગણી દોષો તરફ હંસ ન્યામે દુર્લક્ષ કરશે એવી પ્રાર્થના છે.

રોગ યવાનાં મુખ્ય ત્રણ કારણો છે, તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) શરીરમાં ખેરાક, પીવાના પ્રવાહી પદાર્થો અને હવા ખરાબ જાતનાં અને અયોગ્ય પ્રમાણમાં દાખલ થવાથી.

(૨) મલ મુત્રાદિ ત્યાગ કરવા વગેરેની કુદરતી હાજતો પ્રમાણે તુરત વર્તવામાં વિલંબ કરવાથી; તથા બહુ કપડાં પહેરીને ચામડીની ક્રિયામાં હરકત નાંખી શરીરમાં નિરૂપયોગી પદાર્થો ભરાઈ રહે તેમ કરવાથી અને (૩) વિહાર વર્તન આદિમાં અનિયમીતતા અને અતિક્રમણ કરી શરીરના બળનો ક્ષય કરવાથી એટલે કે, મોડી રાત્રિ સુધી ઉભાગરા કરવાથી, મન હમેશાં ચિંતાતુર અને વિકળ રહેવાથી, ગળ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી, અથવા અતિશય વિષય સેવન કરવાથી વગેરે વગેરે.

જાનતંત્રુઓનાં કેન્દ્રમાંથી મળ્મ તંત્રુઓની મારફત જે બળ પુરૂં પાડવામાં આવે છે તેના વડેજ શરીરના મજાત્સર્ગક અવયવો નિરૂપયોગી કચરાને કાઢી નાંખી શરીરને સ્વચ્છ રાખી શકે છે. પરંતુ જ્યારે આ બળ અનેક પ્રકારની કુટેવો અને કુછંદોમાં નકારાત્મક અર્થો નાંખવામાં આવે છે, ત્યારે સર્વ પ્રકારનો મળ કાઢી નાંખી શરીરને સ્વચ્છ અને નિરોગ રાખવાનું કામ ઉત્તમ રીતે થઈ શકતું નથી. શરીરને ક્ષીણ કરનાર એવી કુટેવોનું પરિણામ એ આવે છે કે, શરીરમાં દાખલ થતા પદાર્થોમાંથી કેટલાક શરીરમાં રહેવા જોઈએ તે કરતાં વધારે વખત મળ રૂપે ભરાઈ રહે છે. આવો તુકરાનકારક કચરો શરીર સંરક્ષક શક્તિઓના કબજામાં રહેતો નથી, પરંતુ નિર્જીવ પદાર્થોની માફક ગુરત્વાકર્ષણ નિયમને અનુસરી શરીરના જે ભાગ બહુ નીચાણમાં અથવા વાંકા ચુંકા કે બહુ સાંકડા હોય છે ત્યાં જઈ દરે છે, અથવા ભરાઈ રહે છે.

આજ કારણને લીધે જો એક માણસને હમેશાં એક તરફના પાસે-ડાબે પાસે કે જમણેજ પાસે-દરેજેજ સુવાની ટેવ હોય, અને જો આ ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રહે છે તો શરીરમાં ભરાઈ રહેલા નિર્જીવ કચરો ગુરત્વાકર્ષણ-ગૃહ્વીના ખેંચાણને લીધે તે બાજુ તરફ આવીને દરે છે, અને તેથી શરીરનો તે તરફનો ભાગ સામી બાજુના કરતાં વધારે ટુલેલો અને વધેલો જણાય છે, અને આ પ્રકારનો ફેરફાર ઘણીવાર ચહેરા ઉપર સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. તેજ પ્રમાણે થોડાક અનુભવ પછી અમુક માણસનું બન્ને બાજુ તરફનું નીચેનું જડણું સરખાવીને આપણે તુરત કહી શકીએ કે દરેજેજ કયે પાસે વધારે સુવાની તેને ટેવ છે.

મગજ તપેલું અને પગ ચંડા રહેવાનું કારણ પણ આવાજ પ્રકારનું છે. એટલે કે, આખો દિવસ ધણું કરી પગ છેક નીચાણમાં રહેતા હોવાથી શરીરમાં જે જે કચરો અને વિભ્રતિય દ્રવ્યો હોય છે તે બધામાંથી કેટલોક ભાગ પગમાં આવીને દરે છે, જેને લીધે શરીરને (અને પગને ગરમ રાખનાર લોહીને તે ભાગમાંથી ખસી જવું પડે છે, અને તેથી તે ભાગમાં લોહીનું ફરવું જોઈએ તેવી સારી રીતે થઈ શકતું નથી, જેના પરિણામમાં પગ હમેશા ચંડા રહે એ દેખીતું છે. પરંતુ આખા શરીરમાં રહેલા રક્તના કુલ પ્રમાણનો આધાર તે માણસના કાવત અને ફેફસાંના વિશાળપણા ઉપર રહેલો છે, એટલુંજ નહિ પણ નિરોગ અવસ્થામાં શરીરના સર્વ ભાગ પુરતી રીતે લોહીથી ભરાઈ રહે છે, પણ શરીરમાંના કેટલોક કચરો પગના નીચાણના ભાગમાં જઈ દરે છે, અને તેથી રક્તને ત્યાં રહેવાની જગા ઓછી મળે છે ત્યારે તેટલું લોહી મગજ તરફ વધારે જવાથી માથું ભારે તથા ગરમ ચાય છે, અને પગ ચંડા રહ્યા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલાં મનુષ્યો રાત્રિ દિવસ ઉતનાં ગરમ મોળાં પહેરી રાખે તોપણ તેમના પગ જોઈએ તેટલા ગરમ રહી શકતા નથી.

આવા નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક પદાર્થોનો કચરો ધણીવાર એટલો તો ધીમે ધીમે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી શરીરમાં ભરાતો જાય છે કે, તે વાતની માણસને પોતાને એકદમ ખબર પણ પડતી નથી. સાધારણ રીતે વીશ વર્ષની ઉંમરે પોતાનું જેટલું વજન હોય તે કરતાં પચાસ કે સાઠ વર્ષે મનુષ્યોના શરીરનો ભાર વધેલો ધણીવાર જણાય છે. આ ઉપરથી શું એમ કોઈ કહી શકશે કે મનુષ્યો વીશ વર્ષે જેટલા નિરોગ અને જળવાન હોય છે તે કરતાં પચાસ સાઠ વર્ષની વયે તેઓ વધારે નિરોગ અને કૌવતવાળા બને છે ? જો આમ નથી તો પછી તેમના શરીરમાં ભાર વધવાનું કારણ શું ? કારણ એજ કે, જેમ જેમ વર્ષો જતાં જાય છે તેમ તેમ શરીરમાં નિરૂપ-યોગી નિર્જીવ પરમાણુઓનો કચરો વધારેને વધારે એકઠો થતો જાય છે. આ રીતે વધતું વજન તે આરોગ્ય અને જીવાનીની નિશાની નથી, પરંતુ રોગ અને ધડપણનું એક અગત્યનું ચિન્હ છે.

ખરે તંનુદુસ્ત અને જળવાન શરીર કોને કહેવું તે સંબંધિના પ્રજાવર્ગના વિચારો એટલા બધા ભૂલભરેલા અને ઉંધા જેવામાં આવે છે કે, લોકો શરીરમાં કચરો ભરાઈ રહેવાથી દેખાતી શરીરની પુષ્ટતા અને વજનના વધારાને સ્વાભાવિક ગણતા થયા છે. આ કારણથી, હાલમાં પ્રચાર 'પામેલુ' ઈંગ્રેજી તેમજ દેશી નિદાનશાસ્ત્ર *Diagnosis* રોગી અને નિરોગી માણસ વચ્ચેના તફાવત પારખી શકતું નથી, એમ કહેવાને અમને મજબૂત કારણ મળે છે. એક હૃદયુષ્ટ જણાતા માણસના વજનનો કેટલોક વધારાનો ભાગ રોગજનક મળ-કચરાનોજ બનેલો હોય છે, એ વાતની વધારે સાખીતીમાં એટલુંજ કહેવાની જરૂર છે, કે આવા મનુષ્યો જેમ જેમ વજનમાં ભારે થતાં જાય છે તેમ તેમ ખરાં નિરોગ માણસોની પેઠે વધારે ચાલક અને જળવાન બનવાને બદલે સુસ્ત, ઢીલા તથા કામ કરવા તરફ કંટાળો ધરાવતા થતાં જાય છે. હવેથી આપણે આવી કુસ્થિતિમાં આવેલા મનુષ્યને "મલપૂર્ણ" *Encumbered* એ સંજ્ઞાથી ઓળખીશું. ન્યારે આવો મળ-કચરો આખા શરીરમાં લગલગ એકસરખી રીતે પથ-સાપલો હોય ત્યારે તેવી સ્થિતિને આપણે "સાર્વત્રિક મલપૂર્ણ સ્થિતિ" એ નામથી ઓળખીશું. શરીરની આવી હાલત ઝટ પારખી શકાતી નથી, પરંતુ તે ઓળી કાઢવા માટે ખારિક તપાસ કરવાની જરૂર પડે છે. કેટલીકવાર વળી આગળ જણાવી ગયા તેવાં કારણોને લીધે કચરો શરીરની એક તરફની કાખી અથવા જમણી બાજુએ આવી એકઠો થાય છે, ત્યારે તેવી હાલતને "પાર્શ્વસ્થ મલપૂર્ણ સ્થિતિ" કહેવામાં આવે છે. વળી કેટલાક માણસોને રાત્રે ઉંઘા સુઈ જવાની દેવ હોય છે તેથી, કે બીજાં કેટલાંક કારણથી શરીરમાંનાં વિજાતિય રોગજનક દ્રવ્યો શરીરના આગલા ભાગમાં વધારે પ્રમાણમાં આવીને ઠરે છે ત્યારે તેવી સ્થિતિને "પુરઃસ્થ મલસંચય" વાળી હાલત કહે છે. આ ઉપરાંત વળી આવીજ સ્થિતિ ન્યારે બોચીની પાછળ જેવામાં આવે છે ત્યારે તેને "પૃષ્ઠસ્થ મલસંચય" ની સ્થિતિ એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

આ સર્વ રોગગ્રસ્ત અવસ્થાઓની પરીક્ષા ચહેરા અને ગરદનના દેખાવ ઉપરથી નક્કી કરી શકાય છે, આ સંબંધિ સુપ્રસિદ્ધ લુધ કુહને પોતાના "સુખપરીક્ષા શાસ્ત્ર" નામના ગ્રંથમાં બહુ સારે વિવેચન કરેલું છે, અત્યાર સુધીમાં કરવામાં આવેલા વિવેચન પછી હવે અનેક પ્રકારના રોગો શરીરમાં પેદા થવાનું ખરે કારણ શું, તે વાત સમજવી મુશ્કેલ પડે તેમ નથી. કારણ કે શરીરમાં અનેક પ્રકારનાં વિજાતિય દ્રવ્યોરૂપી મળનો સંચયજ વ્યાધિઓનાં વિવિધ લક્ષણોને ઉત્પન્ન કરે છે. દાખલા તરિકે, જો આવાં રોગજનક દ્રવ્યો મોટા પ્રમાણમાં આંખ

આગળ જઈ એકઠાં થાય છે તો પરિણામમાં અર્ધત્વ અથવા આંધળાપણું આવે છે, અથવા તો બે આજ મળ ફેરસામાં જઈ ત્યાં કહોવાણુ પેદા કરે છે તો તેને ક્ષયરોગ એવું નામ આપવામાં આવે છે, અને બે તેવોજ ક્યરો સાંધાઓમાં જઈ એકઠો થાય છે તો તેની હાલતને સંધીવાનું દરદ કહેવામાં આવે છે, વગેરે—

શરીરમાં ભરાઈ રહેતો મળ કે ક્યરો જેના વિષે થોડુંક વિવેચન થઈ ચુક્યું છે, તેના વિષે બોલતાં તે શબ્દોને બદલે અનુકૂળતા પ્રમાણે “ ગદો ક્યરો, ” “ નિર્લવચૃત પરમાણુઓ ” “ દૂષિત-વિકારી-સડેલો-કહોતો-મળ ” અથવા “ રોગજનક દૂષિતમળ ” આદિ શબ્દો વિશેષણો સાથે પણ પ્રસંગોપાત વપરવામાં આવશે. ગડ, ગુમડાં, ફેફસાં, ચાંદાં, ધારાં વગેરેમાંથી નિકળતું પડ, બગડેલું લોહી, રસી, વગેરે તથા શરીરના બીજા ભાગમાંથી પણ નિકળતાં અસ્વાભાવિક દ્રવ્યો—જેવાં કે, રોગજનક નાકમાંથી નિકળતો ગદો ક્યરો, સ્ત્રીઓના શરીરમાંથી પ્રદર વિગેરે રોગોમાં વહેતા દૂષિત પદાર્થો, તથા ક્ષયના દરદીને ઉધરસ સાથે પડતું બલગમ અથવા મળકા, વગેરે, વગેરે—સડેલો રોગજનક ક્યરો હોવાથી જેમ જેમ તેવા પદાર્થો શરીરમાંથી નિકળતા જાય છે તેમ તેમ શરીર વધારે વધારે યોગ્યું થતું જાય છે, અને તેમના નિકળી જવાથી શરીરને ક્ષયદોષ થાય છે. આ વાત ખાસ કરીને શીતળા, ઓરી, અછબડા અને બીજા ફેફસાં જ્વરો (Eruptive Fevers) માં સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે, કારણ કે આવા વ્યાધિઓમાં ત્વચા ઉપરના ફેફસાઓ બે પુરતી સંખ્યામાં બરાબર રીતે ઉપસે છે તો પછી દરદીને થતા આરામ ત્વરિત અને સ્થાયી હોય છે.

જે મનુષ્યોનાં શરીરો નિર્લવ પરમાણુઓના ક્યરાથી ભરેલાં હોય છે, તેઓને “ ફેફસ ” (શરદી), સંધીવા, અને ઉડતા રોગોનો ચેપ પહેલો લાગ્ય પડે છે. પરંતુ બ્યારે શરીર આવો દૂષિત મળથી પ્રમાણમાં વિમુક્ત હોય છે ત્યારે ઉપર જણાવેલા દરદીના હુમલામાંથી તે સહેલાઈથી બચી શકે છે. ડૉક્ટરો જેને Immunity અથવા “ વ્યાધિ વિપયક વિમુક્તિ ” કહે છે, તે બીલ્ડું કંઈજ નહિ પણ શરીરની મજબૂત સ્થિતિજ છે. કારણ કે આવા કહોવારામાંજ અનેક જાતના જંતુઓ અને વિવિધ તરેહના વ્યાધિ વૃદ્ધિ પામી શકે છે; પરંતુ જે શરીર આવા ક્યરા વગરનું હોય તેમાં આવા જંતુઓ અને મરજોની બલને વધવાનું ક્ષવનું નથી. અને ભેદભર્યા તથા જેનું ખરું સ્વરૂપ ડૉક્ટરો પોતે પણ સમજી શકતા નથી તેવા “ Cachexia ” and “ Diathesis ” અથવા “ પ્રકૃતિવિકાર ” અને “ વ્યાધિ તરફનું વલણ ” વિગેરે શબ્દોનો અર્થ પણ શરીરની આવી મજબૂત સ્થિતિજ છે. આવી સ્થિતિમાં આવેલા મનુષ્યોને જોઈનેજ અગાઉથી કહી શકાય કે તેઓને શરદી અથવા ફેફસ ઉડતા રોગોનો ચેપ લાગશે. આવી પૂર્વચિહ્નિત્તા નીચે પ્રમાણેનાં લક્ષણોથી કરી શકાય છે:—

(૧). પરિસ્પર્શ રેખાઓ* Lines of Demarkation (જેવી કે નીચેના જડખાની, બોચીપરની, અને કેડ તથા જાંઘ વચ્ચેના સાંધા આગળની વગેરે) દેખાતી બંધ થઈ ગઈ હોય એટલે કે મળનો જમાવ તે ભાગપર ચવાથી પુરાછ ગઈ હોય તે ઉપરથી;

(૨) આંખની કીકીના રંગ અને આકાર તથા પ્રકાશની તેના પર થતી અસરનું અવલોકન કરવાથી.

(૩) દૂષિત રોગજનક મળના શરીરના જુદા જુદા ભાગપર આઝેલા ચરના પ્રમાણ ઉપરથી; આવા ચર બે કપાળપર, માલ ઉપર, નીચેનાં જડખાં ઉપર, તથા હડખની નીચે કે પાછલી

* આ સંબંધિ વધુ વિવેચન માટે જુઓ ખંડ ૨ બે, ‘વ્યાધિનિદાન’ વિભાગ.

ગરદન ઉપર બાઝ્યા હોય તો તે ઉપરથી રોગની ઓછી વધારે વિપમતાનો નિર્ણય સહેલાઈથી કરી શકાય છે.

ફેફસાંમાંથી લોહી પડતું, સારણુ કે અંતર્ગળ થતું, ગર્ભાપયનું પતન વગેરે વ્યાધિઓ માત્ર મહાપૂર્ણ શરીરવાળાં સ્ત્રી પુરુષોને જ થાય છે, અને આ વાતની ખાત્રી ઉપર લખ્યાં તે લક્ષણોની તપાસ કરવાથી થઈ શકે છે.

ખોરાક ખાવા તરફની અશ્ચિ થવાનું કારણ શરીરની ગરમી વધારનાર ખોરાક-જેવા કે મેદાનો, લોટ, ખાંડ સાકર, અને ઘી તેજ વગેરે-વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવ એજ ધણીવાર જોવામાં આવે છે. જરૂર કરતાં વધારે ખાધેલાં આવેા ખોરાક શરીરમાં ચરબીના રૂપમાં એકઠો થાય છે, અને તેવો અસ્વભાવિક જથ્થો દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તેવો ખોરાક શરીરમાં જવા દેવો ન જોઈએ. શરીરમાં ઉપર કહ્યા તેવા ગરમી વધારનાર ખોરાક બળતકારે બિલકુલ દાખલ કરવાની જરૂર નથી, એવી સ્પષ્ટ સૂચના કે ચેતવણી આપવાની ખાતરજ કુદરત ખોરાક ઉપર અશ્ચિ પેદા કરે છે. માટે કુદરતની આ પ્રકારની ચેતવણી નહિ ગણીકારતાં મરી મશાલા, અથાણાં, ચટણીયો, રાખતાં તથા પાચક દવાઓ વડે અસ્વભાવિક રીતે ઉત્તેજિત કરવાથી આ ખરે તુકશાનજ થવાનો ભય રહે છે. ખોરાક તરફની રૂચિ માત્ર કુદરતી ઉપાયો વડેજ પેદા કરી વધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, પરંતુ અનેક જાતની ઝેરી દવાઓથી હમેશાં દૂર રહેવાની ખાસ સલાહ સખતી. આવાં ખરેખર હાનિકર વિપગમ દબોને અનેક તરેહનાં લલચાવનારોં નામ આપી તેમને “પાચક” અને “પૌષ્ટિક” આદિ વિશેષણો લગાડવાની યુક્તિથી કાંઈ આ દવાઓની ઝેરી તુકશાનકારક અસર ઓછી થતી થયી.

હવે શરીરમાં વેદના કે પીડા શી રીતે થાય છે તે વિષે બે બોલ કહીએ. જો કોઈ શળ, ફાંસ, કાંટા કે ફાયર શરીરમાં ભોંકાય છે, તો તેથી જ્ઞાનતંત્રુઓ ચિરાવાથી ત્યાં સોળે અને વેદના થવા લાગે છે. શરીરમાં પીડા થવાનો આ એક રસ્તો છે. આ સિવાય વળી ન્યારે એકાદ દાંત સડી કે ખવાઈ જાય છે, અને તેથી તે દાંતને ચોંટલી ‘નર્વ’. અથવા જ્ઞાનતંત્રુ ઉધાડો પડી જાય છે ત્યારે જો તેને કોઈ ખુબ ગરમ કે અતિશય ચંડી ચીજ, અથવા મીઠું, ખાંડ, મરી મરચાં, કે ખાટા પદાર્થો વગેરેનો સ્પર્શ થાય છે તોપણ વેદના થવા લાગે છે. એથી ઉલટું મીઠું મરચું વગેરે મશાલા વગરની પુરી ઇલાદિ ખોરાક, ખાંડ નાંખ્યા વગરનું તાજું ટાટું દુધ, અથવા સફરચનનો કટકો વગેરે જો શરીરની ગરમી જેટલીજ ઉષ્ણતાએ હોય છે તો દાંતમાં દરદ થતું નથી. મનુષ્યોને માટે કયો ખોરાક સ્વાભાવિક અને કયો ખોરાક અસ્વાભાવિક છે તેનો નિર્ણય કરવાની આ એક બહુ ઉત્તમ કસોટી છે. જેવો પદાર્થના જ્ઞાનતંત્રુઓ વગેરે શરીરના ભાગ અનેલા છે તેવાજ પદાર્થોને જોવેલા ખોરાક માત્ર મનુષ્યોનો સ્વાભાવિક આહાર હોવાથી તેવા પદાર્થો જ્ઞાનતંત્રુને અડકવા છતાં પણ દાહ પેદા થતો નથી. એકાદ સડેલા દાંતને જે જે પદાર્થો અડકવાથી વેદના થવા લાગે છે, તેવા સર્વ પદાર્થો આખા શરીરને પણ તુકશાન કરનાર હોય છે, અને તેથી તે ખાવા લાયક નથી. જે રીતે દાહ દુખવા માંડે છે તેજ રીતે શરીરના બીજા ભાગમાં પણ વેદના, શુળ, કે દરદ થાય છે, એટલે કે મરી મરચાં, મીઠું સાકર, ખાટા પદાર્થો, એસીડ, અને અનેક જાતની દવાઓ, તેમજ કાહોવાણુને લીધે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં બીજાં દબો શરીરના કોઈ પંજુ ભાગમાં જઈ ત્યાં આગળના કોઈ કારણસર ખુલા થયેલા જ્ઞાનતંત્રુને અડકે છે તો તેથી ત્યાં ક્ષેણ ઉત્પન્ન થઈ વેદના કે શુળ થવા માંડે છે.

છેડાં, માંસ, તથા વનસ્પતીના પશુ કેટલાક ક્ષારે પદાર્થો જેમાં 'નાઇટ્રોજન' નું પ્રમાણ વધારે હોય છે તેવા ખોરાકો હદ ઉપરાંત ખાવાથી શરીરમાં "યુરીયા" નામનો એક ક્ષાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્ષાર જ્ઞાનતંતુઓમાં બહુ દાહ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ ધરાવે છે, અને તેથી સાંધા વાળા ભાગ આગળથી લોહી સાંધે પસાર થતાં અટકાવ નડવાથી આ ક્ષાર શરીરના સાંધાઓ ઉપર ઠરે છે. કેટલીકવાર ઠંડી લાગવાથી પશુ આ ક્ષારનો સાંધાઓ વગેરે આંગળ જમાવ થવા પામે છે. અને તેથીજ શિયાળાની રૂતમાં લોહીના સાંધા દુઃખવા લાગે છે. ખરી રીતે જોતાં સંધીવાનું કારણ બહુ તાદ નથી, પરંતુ આ "યુરીયા" નામનો ક્ષારજ છે. કારણ કે જો લોહીમાં આ "યુરીયા" નામનો પદાર્થજ ન હોય તો પછી ગમે તેટલી થંડી પડે છતાં તે સાંધા આંગળ એકઠો થવાનો સંભવ નથી. જ્યારે આ ક્ષાર સાંધા આંગળ એકઠો થાય છે ત્યારે તે સ્થળના જ્ઞાનતંતુઓમાં દાહ અને વેદના થવા લાગે છે, અને તે ભાગ સહેલાઈથી હલાવી ચલાવી શકાતો નથી. આવી રીતે "સંધીવા" એવું નામ આપવામાં આવે છે. સંધીવાનું કારણ થંડી નહિ, પરંતુ આ "યુરીયા" નામનું તત્વજ છે, એ વાતની વધુ સાખીતીમાં જણાવવાનું કે એક ગામમાં થંડી તો એક સરખીજ પડે છે, પરંતુ વૃદ્ધ મનુષ્યો અને બીજાઓ જેમનાં શરીરમાં આ ક્ષાર વધારે પ્રમાણમાં હોય છે તેમનેજ સંધીવાનું દરદ થઈ આવે છે, પશુ બીજા જુવાન અને સ્વચ્છ લોહીવાળા માણસોને કંઈજ દરદ થતી નથી. હવે આ "યુરીયા" નામનો ક્ષાર પશુ અત્યાહાર અને અયોગ્ય ખાનપાનથીજ શરીરમાં પેદા થવા તથા એકઠો થવા પામે છે; એ વાત આંગળ જણાવવામાં આવીજ છે. વળી જેવી રીતે આ ક્ષારને શરીરમાં ફેરવનાર અને સાંધા આંગળ લેઈ જઈ એકઠો કરનાર લોહી છે, તેજ પ્રમાણે જ્યારે શરીરને સ્વચ્છ કરનાર કુદરતી ઉપાયો કરવામાં આવે છે ત્યારે, તેજ લોહી આવા જમી ગયેલા મળને ફરીથી ઝોળાળી દેઈ તેને મલોત્સર્ગક અવશ્યતા તરફ ધસડી આણી શરીરમાંથી કાઢી નાંખે છે.

શરીરના કોઈ એક અમુક ભાગમાં વેદના થવાના દાખલામાં—ઉદાહરણ તરિકે, પગના અંગુઠામાં સંધીવાના જેવું દરદ થવામાં દરદી ધારે છે તેમ એકલા અંગુઠામાંજ રોગ થયેલો હોતો નથી પરંતુ—આખા શરીરમાં વિકાર થયેલો જારિક અવલોકન કરનારને દેખાઈ આવે છે, કારણ કે એક દેખીતા ચિન્હ તરિકે આવા દાખલામાં આખા શરીરના લોહીની ગરમી વધેલી માલૂમ પડે છે. માત્ર પગના અંગુઠામાંજ દરદ થતું હોય તેનેજ આ વાત લાગુ પડે છે તેમ નથી, પરંતુ શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં વેદના થતી હોય તેવા સર્વ દાખલાને આ વાત એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. કારણ કે ખૂંડે કહીયે તો શરીરના કોઈ એક અમુક ભાગમાં—અંક-રમાત ઈતિ થવાના દાખલા બાદ કરતાં—દરદ પેદા થાય તે પહેલાં આખા શરીરમાં મળસંચય થવાની ખાસ જરૂર છે; અને શરીરના કોઈ અમુક ભાગમાં થતી વેદના એ અન્ય કંઈજ નહિ પરંતુ આવા હાનિકર કૃપિત મળને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો કુદરતી પ્રયત્ન છે.

આખા શરીરમાં દેખીતો ફેરફાર કરનાર એવી ભવંકર વ્યાધિઓ—જેવાકે કોલેરા અને ક્ષય—માં વ્યાધિની સાથેજ કોઈ ખાસ જાતના જંતુઓની હાજરી શરીરમાં હોય છે. આ વિષયમાં અમારા પોતાના વિચાર નીચે પ્રમાણે છે:—એક પક્ષે આખો દિવસ ધરમાં બેઠાબેઠ રહેવાની ટેવને લીધે, અને અન્ય પક્ષે મરીમચાલા, અથાણાં, અનેક તરેહની ઉત્તેજક દવાઓ વગેરેથી ભુખને કૃત્રિમ રીતે બહેકાવી મુકવાથી ઘણાખરા મનુષ્યો પોતાનાં શરીરને ખરેખર જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય તે કરતાં બહુ વધારે ખાય છે—જ્યાં સુધી આવાં વધારેના નિરૂપ-યોગી કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખનાર મલોત્સર્ગક અવશ્યતામાં આ વધારેનો ભોજો ઉપાડવાની

શક્તિ હોય છે, ત્યાં સુધી તો શરીરમાં કંઈ બહુ બિગડો થતો નથી. પરંતુ આ પ્રમાણે ગળા ઉપરાંત કામ કરતાં કરતાં આખરે આ મલોત્સર્ગિક અવયવો યાદી નબ છે, ત્યારે પછી જરૂર કરતાં સ્વાદની ખાતર વધારે ખાવામાં આવતો ખોરાક કચરારૂપે શરીરમાં ભરાઈ રહેવા માંડે છે. હવે એ બાણીતો નિયમ છે કે ધુળ, કચરા અને ગંદવાડ હમેશાં ખુણે ખોચરેજ એકઠો થાય છે. સાંપ, વીંછી, કાનખલુરા વગેરે જેવી જ્વનવરો પણ ભોંકોના અવરજવરવાળા માર્ગમાં વચ્ચે નહિ ફરતાં બાલુપર ખુણેખોચરે સંતાતાં ફરે છે, તેજ પ્રમાણે શરીરમાં ભરાઈ રહેલો મળ પણ શરીરના ખુણાખોચરા જેવા, એટલે કે ત્યાં શરીરની અંદરના અગત્યના અવયવોના કાર્યની વચમાં ન આવે તેવાં, રચણાએ ઠરવા લાગે છે. શરૂઆતમાં આ પ્રમાણે ચાલે છે, પરંતુ ત્યારે શરીરમાં મળનું પ્રમાણ વધતુંજ નબ છે. અને બીજા ભાગ ભરાઈ નબ છે, ત્યારે આખરે શરીરની અંદરના ઉપયોગી અવયવો પણ આવા રોગજનક કચરાના સપાટામાં આવવા લાગે છે. શરીરમાં ભરાયલા તુકરાનકારક ઓછા વધતા મળસંચયનું ખરું સ્વરૂપ નહિ સમજવાથી તેમને માટે અત્યાર સુધી “Predisposition” અથવા “રોગ માટે લાયક કરનાર શારીરિક સ્થિતિ” વગેરે વગેરે ભેદ ભરેલા શબ્દ પ્રયોગો વાપરવામાં આવતા હતા.

Microbes અથવા ચેપી રોગના મુદ્દમ જંતુઓને બીજાં પ્રાણીઓની માફક ગરમાવો, શિતોશ અને ખોરાક—એ ત્રણ વસ્તુઓની જીવવા અને પ્રત્યેત્પતિ કરી સંખ્યામાં વધવા માટે અનિવાર્ય અગત્ય છે. તરેહ તરેહના રોગના જંતુઓ ત્યાં ત્યાં હવામાં ઉડતા હોય છે, અને તેથી મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ સર્વના દમ મારફત શરીરમાં દાખલ થાય છે. પરંતુ આ રીતે દમમાં જઈને તેઓ સર્વ મનુષ્યો અને પ્રાણીઓમાં તેવા વ્યાધિઓ પેદા કરી તેમનો જીવ લેઈ શકતા નથી, એ દેખીતી અને સાધારણ અનુભવની વાત છે. તેઓ માત્ર અત્યુક અમુક માણસો ઉપરજ સફળતાથી હુમલો કરી તેમની જીવનમાં આણી શકે છે; આવી રીતે ચેપી રોગોના ભોગ થઈ પડનાર મનુષ્યોનો પરીક્ષા અગાઉથી કેવી રીતે કરવી તે પ્રયત્નિત વૈદક પદ્ધતિઓ બિલકુલ નાજુતી નથી. પરંતુ નેચરોપયીનાં પુસ્તકોમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે તો આ વાતનો નિર્ણય કરવાનું કામ સહેલું છે. અર્થાત જેઓનાં શરીરોમાં નિરૂપયોગી દૂષિત મળનો સંચય વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તેઓનાં શરીરમાં આવા ઉડતા રોગોના જંતુઓને ઉછરવા અને વધવાનાં સર્વ સાધનો તૈયારજ હોય છે. આવા જંતુઓ શરીરમાં જુના વખતથી જામી ગયેલા મળને ઝડપથી ખાઈ જવા માંડે છે, અને તેમાંથી તેઓ જે ઝાડો પેશાજ કાઢે છે તે મનુષ્ય શરીરને ધણાંજ જેરી તથા હાનીકારક હોય છે. આ પદાર્થોને ઇંગ્રેજમાં Toxines, “ટૉક્સાઈન” નામનાં એ કહેવામાં આવે છે. આવાં “ટૉક્સાઈન” નામનાં બહુ તિવ્ર જેરોને શરીરમાંથી દૂર કરવાના કામનો ભારે બોળે દરદીના જીવન બળપર પડે છે, અને તેવો વધારાનો બોળે ઉઠાવવાનો સક્ષમી પ્રયત્ન શરીરમાં ચાલે છે ત્યારે નાડી બહુ વેગથી ચાલે છે, અને શરીરની ગરમીમાં વધારો થાય છે, જેને તાવ અથવા જ્વર કહેવામાં આવે છે.

“ટાઈડાઈટ રોડ” એટલે કાળજવરના પંજામાં સપડાયલા એક દરદીને ડૉક્ટર બ્રાન્ડ્ટ (Dr. Brandt) અથવા કુહને Kuhne ના જોખવારની વિધિ પ્રમાણેજ ને ઉપચાર કરવામાં આવે છે, અને તેને જે કોઈપણ નતની દવાઓ અવરાવવામાં આવતી નથી તો તેવી રીતે સાજા થનાર દરદીને ચોતાનું શરીર તાવ આવતા અગાઉ હતું તેના કરતાં વધારે ચોખ્ખું અને હલકુ થયેલું લાગે છે, અને જાણે કે કોઈ મોટો નકામો બોળે તેના ઉપરથી લેઈ લીધો

હોય તેમ પોતાને મોકળો ગયેલો તે જુએ છે. તાવ આવતા અગાઉની તેની સુસ્તી, જડતા, અને શિથિલતા જતાં રહી, તેના સર્વ અંગોમાં ઉત્સાહ, સ્ફુર્તિ અને ચેતન આવેલું સ્પષ્ટ રીતે જોવામાં આવે છે. આ ઉપરથી એ ખુદલું દેખાઈ આવે છે કે, તાવ એ શરીરને ચોખ્ખું કરી જુના વખતનો જામી ગયેલો કચરો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો હિતકર પ્રયત્ન છે. અને આલું શુભ પરિણામ લાવવા માટે દરદીએ ટાઇફોઇડ તાવના જંતુઓનો બહુ ઉપકાર માનવાનો છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે તો જંતુઓ કાંઈ હમેશાં નુકસાનજ કરનાર નથી; જો શરીરમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઈ કે દાખલ થઈ જામેલા મળને ઓગાળી નાખે નહિ, તો શરીરમાં કચરો વધતોજ જાય અને આખરે શરીરનું કામ તદ્દન બંધ પડી જાય. આલું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું અટકાવનાર જંતુઓ હોવાથી, તેઓ જાડુ કાદનાર ભંગીઓ જેટલાજ મનુષ્યોને ઉપકારક છે, કારણ કે લાંબા કાળના શરીરમાં જામી ગયેલા કચરાને ખાઈ જઈ તેને ઓગાળી દેખ તેનું એવું સ્પર્શક કરી દે છે કે, જેને શરીર યોગ્ય મદદ મળતાં, સહેલાઈથી કાઢી નાંખી શકે છે. હાલના વખતમાં જંતુઓ મનુષ્યોને નુકસાન કરતા હોય એમ જણાય છે. તેનું કારણ દરદીઓને આપવામાં આવતી અનેક ઝેરી દવાઓ છે, જે દવાઓ કુદરતના આવા શુભ પ્રયત્નમાં ભારે વિઘ્નો અને અડચણો નાખે છે, અને તેથી કદાચ સદ્ભાગે દરદી જે જીવતો રહે છે તો પણ તેનું શરીર બહુજ ક્ષિણ અને દુર્બળ થઈ ગયેલું જોવામાં આવે છે. પરંતુ માત્ર કુદરતી ઉપચારોને જે જે દરદીઓ ઉપયોગ કરી જુએ છે, તેઓને આવાં નુકસાન બિઝકૂલ ગયેલાં જણાતાં નથી.

જંતુઓ તરફથી ભય અને નુકસાન ત્યારેજ પેદા થાય છે, કે જ્યારે આ જંતુઓની સંખ્યામાં થતો વધારો અમુક હદની અંદરજ સમ્પ્રવામાં આવતો નથી. પરંતુ જંતુઓની સંખ્યા ઉપર અંકુશ મૂકવા તથા તેમની ક્રિયાને યોગ્ય પ્રમાણમાં નિરોધ કરવા માટે કાંઈ પણ જાતની દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનો નથી, કારણ કે તેવી દવાઓ દરદીના જીવનબળને ઓછું કરે છે એટલુંજ નહિ પણ, જે કદાચ જંતુઓને સમૂળગા મારી નાખવામાં સફળ નિવડે છે તોપણ તેથી એક રીતે નુકસાન છે, કારણ કે તેથી તે જંતુઓની ઉપયોગી સેવાનો લાભ આપણે ખોઈ બેસીએ છીએ. હંડા પાણીના વિવિધ પ્રકારના ઉપયોગ વડે, અને બીજા કેટલાક કુદરતી ઉપાયો વડે જંતુઓ ઉપર સહેલાઈથી અને કંઈ પણ નુકસાન વગર પુરતું અંકુશ મૂકી શકાય છે.

રોગના જંતુઓની સંખ્યામાં થતા વધારાનો આધાર દરદીના શરીરની ગંદગી ઉપર રહેલો છે. વૃદ્ધ માણસોના કરતાં જુવાનોનું રક્ત વધારે ઉષ્ણ હોવાથી, જુવાનોને તાવ આવવાનો વધારે સંભવ છે. વળી આમ થવાનું એક બીજું પણ કારણ છે, અને તે એ કે જુવાનીવાળા કરતાં વૃદ્ધ પુરુષોએ પોતાની જાંઘીના પ્રમાણમાં વધારે સંખ્યાબંધ દવાઓ ખાધી હોય છે. આવી બીજા અમુક પ્રમાણમાં શરીરમાં હમેશાં માટે ભરાઈ રહે છે. આવી દવાઓ ઝેરી હોવાથી સર્વ પ્રકારના જીવનની વિરોધી હોય છે. અર્થાત તેવાં ઔષધો મનુષ્ય શરીરનાં નિરોગ અણુઓ તેમજ જંતુઓની વૃદ્ધિને અટકાવે છે. કેટલેક દરજ્જે આ કારણને લીધેજ વૃદ્ધ મનુષ્યોને પોતાના શરીરમાં જામી ગયેલા મળથી મુક્ત થવાનો લાગ બાળકો તથા જુવાનોના જેટલો મળતો નથી. તાવ એ શરીરના મળને બાળી નાખવાની કુદરતની હિતકર ક્રિયા છે, પરંતુ આનો લાભ વૃદ્ધ પુરુષોને મળતો નથી.

અગાઉ લખાયેલા ક્ષયરોગ વિષેના અંગેમાં એનું જણાવેલું હોય છે કે ગૌરવંશના લોકોને આ

રોગ ખાસ કરીને વધારે લાગુ પડે છે. જો આ વાત ખરી હોય તો, અમે ધારીએ છીએ કે, તેનું પશુ કારણ બતાવી શકાય. અમને એવું માનવાને કારણ છે કે સ્થામ વર્ણનાં મનુષ્યોમાં પિત્તાશય-કલેબ્દ Liver શરીરના પ્રમાણમાં કંતિ બહુ નાનું હોય છે, અથવા તો સુસ્ત બની ગયેલું હોય છે, અને તેથી શરીરમાંથી પિત્ત પુરતા પ્રમાણમાં નિકળી નહિ જતાં શરીરમાં ભરાઈ રહી સુકાઈ જાય છે, અને તેથી તેવાં મનુષ્યોના વાળ, આંખો, અને ચામડી કાળાશ પડે છે. એથી ઉલટું ગૌર વર્ણનાં મનુષ્યોનાં પિત્તાશય જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉત્તેજિત રહે છે. અને તેથી જ્યારે પ્રથમ પ્રકારનાં એટલે સ્થામ વર્ણનાં મનુષ્યોમાં બંધકાશ વધારે જોવામાં આવે છે ત્યારે, બીજા પ્રકારનાં મનુષ્યોમાં આંતરડાં વધારે ઢીલાં હોઈ દસ્ત વધારે થવા તરફ વલણ હોય છે. આમ હોવાથી પ્રથમ પ્રકારનાં મનુષ્યોનાં શરીરો દ્વિતિય પ્રકારનાં મનુષ્યોના કરતાં વધારે મળપૂર્ણ હોય છે. આ રીતે તેમનામાં જીવન બળ ઓછું હોવાથી તેમને ક્ષયને બદલે દમનો વ્યાધિ થવાનો વધારે સંભવ હોય છે. ગૌરવર્ણનાં મનુષ્યોનાં શરીરની સ્થિતિ ઘણે દરજ્જે બાળકોના જેવી હોય છે, અર્થાત, તેઓનામાં જીવનબળ વધારે હોવાથી તેમના શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને કાઢી નાખવા કુદરત વધારે પ્રયત્ન કરે છે, અને તેથી ઘણીવાર જે મળને બીજી રીતે કાઢી નાખી ન શકાય તેને ખાઈ જવા માટે સૂક્ષ્મ જંતુઓને પણ પેદા કરે છે. આવા જંતુઓમાં ક્ષયના જંતુઓના પણ સમાવેશ થાય છે. પરંતુ સ્થામવર્ણના લોકો કરતાં તેમને આ એક પ્રકારનો વધારે લાભ છે, કારણ કે જો કુદરતનો આવો શુભ હેતુ સમજીને તેવે પ્રસંગે યોગ્ય નિયમો પાળવામાં આવે તો તાવ અને જંતુઓ શરીરના જામી ગયેલા સર્વ મળને બાળી નાખી તથા ખાઈ જઈ, પછી અદૃશ્ય થઈ જાય છે, અને દરદી અગાઉના કરતાં વધારે નિરોગ બને છે. અત્ર વર્ણવેલા ગૌર અને સ્થામ વર્ણના મનુષ્યો વચ્ચેના ભેદના વધુ પુરાવામાં જણાવવાનું કે ઘણાંખરાં મનુષ્યો જેઓ બાળપણ અને જુવાનીમાં ગૌર વર્ણનાં હોય છે, તેમની ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેઓનું શરીર કાળાશ પડકડતું જાય છે, અને શરીરમાં એકલા થયેલા મળનું પ્રમાણ વધવા સાથે જીવનબળ કમતી થઈ જવાથી તેમને તાવ કે ઉડતા રોગો ખૂબ લાગુ પડી શકતા નથી. ઘરડાં મનુષ્યોને પ્લેગ, ક્ષય વિગેરે ચેપી રોગ જીવાન માણસોના જેટલા પ્રમાણમાં લાગુ પડતા નથી, એમ જે આપણામાં માન્યતા છે તેનું કારણ પણ આ ઉપરથી સમજાઈ જાય છે. અર્થાત જેઓનાં શરીરો મળથી પૂર્ણ હોવા ઉપરાંત શરીર બળ પણ બહુજ કમતી હોય તેઓનાં શરીરોને આવા સંજ્ઞ ઉપાયો વડે શુદ્ધ કરવાનું સાહસ કુદરત કરતી નથી. પરંતુ જુવાનો જેમના શરીરમાં લોહી ઉછળતું હોય છે, અને શરીરબળનો ખજાનો બહુ ખુદી ગયો નથી હોતો, અને જેઓ ભવિષ્યમાં દુનિયાને બહુ ઉપયોગી થઈ પડવાનો સંભવ હોય તેઓનાં શરીરોને નિર્મળ અને નિરોગ બનાવવાનો પ્રયત્ન તે સાર્યક ગણી, કુદરત આવાં શરીરોને સુધારવાનો જે અંતીમ પ્રયત્ન Curative Crisis આદરે છે, તેને આપણે “વ્યાધિ” કે “ચેપી રોગો” ના નામથી ઓળખીએ છીએ. આવા કુદરતનો પ્રયત્નો આખરે હિતકરજ નિવડવા જોઈએ. પરંતુ મનુષ્યો તેવે વખતે અનેક ભાતની બહુજ વિષમય દવાઓ વાપરી અનિષ્ટ પરિણામ નિષ્પન્નવે છે. જો યોગ્ય કુદરતી ઉપાયો કેરવામાં આવે તો આવા પ્લેગ, ક્ષય આદિ ચેપી રોગોથી છંદગીને બીજા કુલ જોખમ પહેાંચે નહિ, એટલુંજ નહિ પરંતુ દરદીનું આરોગ્ય ઉલટું ખરી રીતે જોતાં સુધરે એમ અમારો અનુભવ અને નિશ્ચયપૂર્વક માનવું છે. સાધારણ રીતે ગરમ દેશોમાં ચામડીનો રંગ શામળો અને ઠંડા દેશોમાં ગૌર હોય એમ જણાય છે. પરંતુ આમ હમેશાંજ બને છે એમ નથી. મનુષ્યોના ખોરાક અને આચાર વિચાર ઉપર પણ શરીરના રંગનો આધાર રહે છે એ

પાત જણાવતાં અમે આગળ કહી ગયા છીએ કે ગૌરવર્ણનાં સ્ત્રી પુરુષો વૃદ્ધાવસ્થામાં કાળોશ પકડતાં જાય છે. તેજ પ્રમાણે વળી છેક ઉત્તર ધ્રુવની નજીકના બહુજ ઇંડા દેશમાં રહેવા છતાં અયોગ્ય આદારને લીધે. સાંના “એરુપીઆ” નામની જાતના લોક બહુ કાળા રંગના હોય છે.

ક્ષય અને દમ્બ એ બન્ને વ્યાધિઓ લગભગ એકજ જાતનાં કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેમનું મૂખ્ય કારણ ફેફસાંમાં કહોવારાનો સંચય થવો એ છે. આધિઃ વર્ષનાં તથા વૃદ્ધ મનુષ્યોના બદનમાં પુરતી ગરમી તથા પ્રાણુગ્ન નહિ હોવાથી શરીરને મળ રહિત કરવાનો સહજ પ્રયત્ન થતો નથી, પણ તેઓને શ્વાસ અથવા દમ્બો વ્યાધિજ થતો જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું મળને કાઢી નાખવાનો ઉચ્ચ પ્રયત્ન કરવા જેટલું પ્રાણુગ્ન જીવાન મનુષ્યોમાં હોવાથી તેમના ફેફસાંમાં ગરમી વધે છે, અને તે રીતે જંતુઓ ત્યાં સહેલાઈથી ઉછરી ફેફસાંમાં એકત્ર થયેલા મળને છુટો કરી બદનમ રૂપે કાઢી નાખી ફેફસાંને ચોખ્ખાં કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; જેને “ક્ષય રોગ” ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. જીવાન મનુષ્યોમાં ક્ષય બહુ જલ્દી વધવાનું કારણ આ રીતે સ્પષ્ટ સમજાય છે.

ઝોરી “સ્કાર્લેટ શીવર” અને ખરી રીતે જોતાં દરેક પ્રકારના તાવ કુદરતી. ઉપચાર વડે દરદીને એક આશ્ચર્યાદ સમાન જનાથી રાકાય. અમે આગળ જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે, જાંદગી જોખમમાં ત્યારેજ આવી પડે છે કે ત્યારે રોગના જંતુઓ શરીરમાં હદ ઉપરાંત અતિ ઝડપથી વધે છે, અથવા તો વિષમય દવાઓ વડે તેમને મારી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

જંતુઓની મદદ વિના મનુષ્યોને ચાલેજ નહિ એમ કાંઈ નથી. જીવા વખતનાં જન્મી ગયેલા મળના સંચય તેમની મદદ વિના પણ શરીરમાંથી દૂર કરી રાકાય છે; પરંતુ સાધારણ રીતે આ જંતુઓની સહાયતા લીધા વગર માત્ર ખીજ કુદરતી સાધનો વડે તે કાર્ય સંપૂર્ણ રીતે કરતાં બહુ વધારે વખત લાગે છે. આવા કારણને લીધેજ જર્મન મહા રાજ્યમાં આવેલા “બાન” શહેરની મંડીકલ કલીનીકલ હોસ્પિટલના ડાઇરેક્ટર પ્રોફેસર અને ડૉક્ટર હાર્લેસ કહેતા કે First give me the means of producing fever, and I will cure all diseases. અર્થાત “પ્રથમ તાવ લાવવાનો રસ્તો મને બતાવો, એટલે પછી હું સર્વ રોગ મટાડી શકીશ.” આમ છતાં પણ, કુદરતને રાક્ષસી પ્રયત્ન કરી શરીરમાં અતિશય પ્રમાણમાં જન્મી ગયેલો મળ કાઢી નાખવાની ફરજ પડે તેટલી હદ સુધી શરીરને કચરાથી ભરાવા દેવું એ જોખમ ભરેલું છે. અને તેથીજ અમારી રોગ પારખવાની નવીન પદ્ધતિની અમુક્ય ઉપયોગીતા સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. કારણકે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે પરીક્ષા કરતાં ભવિષ્યમાં થનાર વ્યાધિઓના પ્રયજ હુમલાની બહુજ પહેલાંથી ખબર પડી જાય છે, અને તેથી તેનો વખતસર ઉપાય કરી, તેમને યતા અટકાવી રાકાય છે.

શરીર સંરક્ષક સત્તા જેને Vitality પ્રાણુગ્ન કે જીવનશક્તિ પણ કહેવામાં આવે છે, તેની ક્રિયામાં પ્રથમ પાચન કરનાર અવયવો આગળ મળ સંચય થવાથી બહુ અડચણ પડે છે, તે પછી મજબૂત તંતુઓનાં કેન્દ્ર મળથી પુરાવા લાગે છે, અગર તો માન તંતુઓજ કચરામાં સંપડાય જાય છે—અને પરિણામમાં અનેક તરેહનાં દરદો દેખાવ દે છે.

અધેત્વ અથવા અંધાપો એ મગજથી માંડીને “આપ્ટીક નર્વ” ના માર્ગમાં અથવા તો આંખના ડોળામાં મળનો સંચય થવાનું પરિણામ છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય વર્તનથી શરીરનું જીવનજ એટલું ઓછું થઈ જાય કે જેથી શરીરના બધા અવયવોને પુરતું ચેતવણી. I find

Energy પુરે પડે નહિ, તેવે સમયે-જીવનાવશ્યક અવયવોને ટકાવી રાખવા માટે શરીરના નિભાવ માટે ઓછા અગત્યના અવયવોમાંથી તે બળ જોઈ લેવાની જરૂર પડે છે, અને પરિણામમાં શરીરની સપાટી ઉપર કે છેડાપર આવેલા અવયવો આગળના વ્યાધિઓ—જેવા કે પક્ષાઘાત, અધિરત્વ કે બહેરાપણું, અંધત્વ કે આંધળાપણું વગેરે વગેરે પેદા થાય છે. આવા રોગોની શરૂઆત સાધારણ રીતે ધીમે ધીમે થવા લાગે છે, અને તે સાથે તે તે ભાગને પુર પાડવામાં આવતું લોહી ઓછું થતું જાય છે.

આપણું ધર્મશાસ્ત્રમાં વિદ્યાર્થિઓ, પાનગ્રસ્થાશ્રમમાં આવેલાં સ્ત્રીપુરુષો તથા સંન્યાસીઓ માટે ટાઢ તડકા વેડવાના, વેડા તથા છત્રીને ઉપયોગ નહિ કરવાના, કંઠણ પથારીપર સુવાના તથા બનતા સૂધી ઠંડા જળેજ રનાન કરવાના, સાદુ ભોજન કરવાના વગેરે વગેરે જે નિયમો પાળવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે, અને ગૃહસ્થ સ્ત્રીપુરુષોમાંથી પણ જેઓને ઉંચા પ્રકારના સુખની અભિલાષા હોય તેમને માટે ઉપવાસ, રનાન, કૃળાહાર આદિ શારીરિક તપ તત્તિક્ષા આદિ કરવાના જે રિવાજો હજી સુધી જોવામાં આવે છે, તેમાંના ઘણાખરા શરીરની સંરક્ષક સત્તાને ઉતેજીત કરી કોઈ પણ રથજે ભરાઈ રહેલા મળતે કાઢી નાખવા શરીરના વિવિધ અવયવોને બગાડ કરવા માટે જ હોય એમ જણાય છે. ઋતુઓના તથા હવા પાણીના વારે ધરીયે થતા ફેરફારોની સામે શરીર મજબૂત રીતે ટકી શકે માટે ટાઢ, તડકા, વર્ષાદ વગેરે અમુક હલકા સુધી સહન કરવાની ટેવ પડવાથી અનેક લાભ થાય છે, એમ યુરોપના ઘણાએક વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ આવી તત્તિક્ષા અથવા તપને Hardening “હાર્ડનીંગ” એવું નામ આપે છે, અને તે પ્રમાણે પાળકોને પણ ઉછેરવાની ભલામણ કરે છે. વિવેકપૂર્વક આ નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો શરીરના સર્વ ભાગ નિર્મળ બનવાથી મન પણ વિશુદ્ધ થઈ વિકારો પર સહેલાઈથી વિજય મેળવી શકાય છે. આ વાતને સારી પેઠે સમજનાર આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ સર્વ સુમુશ્કેઓને માટે આવા નિયમોના પાલનનો પ્રયોગ કરેલો જોવામાં આવે છે. રોગી માણસો, અથવા રોગ થવાના સંભવવાળા, અર્થાત મળપૂર્ણ મનુષ્યો પણ જો આ નિયમો પ્રમાણે પોતાની શરીર સ્થિતિ અનુસાર વર્તવા લાગે તો તેમના માણેત્સર્ગક અવયવો સતેજ બની શરીરને જરૂરી નિર્મળ બનાવી શરીરને આરોગ્ય, બળ, જીવનશક્તિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરાવી આપે.

વિજાતિય અસ્વાભાવિક નિર્જીવ તત્ત્વોનો શરીરમાં અભાવ હોવો તેનું નામ આરોગ્ય. આવા પ્રકારના નિરોગ શરીરને શરદીનો કે ઉડતા ચેપી રોગોનો ખિલકૂલ ભય નથી.

શારીરિક દઢીકરણ (Hardening) એ ખરી રીતે જોતાં શારીરિક અંતર્બહિર નિર્મળીકરણ (Purifying) જ છે.

કેટલાક વ્યાધિઓ ક્ષયરોગના વિરાધી હોઈ ક્ષયને મટાડનાર છે એમ ઘણાઓનું કહેવું છે. દાખલા તરિકે ડૉ. હૅરિસ અને બીલ કહે છે કે:—

‘ટિશ્યુ’ Tissues (આંતરણવયવની આગ્રહન બળ) માં ક્ષયના જંતુઓના જીવનના વિરોધિ ગુણ કેટલાક વ્યાધિઓ ધરાવતા હોય એમ જણાય છે. ક્ષય રોગીઓના ઘણા દાખલાઓ, જેમાંના કેટલાકમાં ક્ષયની વિનાશકારક ક્રિયા બહુ હલકા સુધી વધી ગયેલી હતી તેઓમાં પણ, બળીયા કે શિતળાનો તાવ, સંધીવા સાથેનો તાવ, રતવા સાથેનો તાવ, વગેરે સખત તાવ લાગુ પડવાથી ક્ષય મટી ગયેલો એમ અમારા જાણવામાં આવ્યું છે. વળી વધારામાં એવું

પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે; તીવ્ર સંધીવા યવાથી પણ આવુંજ પરિણામ (ક્ષય મટી જવા રૂપ) આવે છે. હવે આવા દાખલાને માત્ર અચાનક અને પરસ્પર કાર્ય કારણના સંબંધ વિનાના યોગ (Mere coincidence) માત્ર ગણવા, કે આવા રોગથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં વિષમાં પરસ્પર વિરોધી ગુણ છે એમ માનવું એ બે પ્રશ્નાનું નિરાકરણ કરવું એ કેવળ અશક્ય વાત છે.”

વળી ડૉક્ટર ફ્રીડ એ. એમ., એમ. ડી. કહે છે કે—“હું અત્યંત જાણીતીશ કે જે જે વ્યાધિઓ ક્ષયને મટાડી દે છે તેઓ એવી જાતના હોય છે કે જે વ્યાધિઓની શરૂઆત અને વૃદ્ધિમાં છાતી વિશાળ થવાનો સંભવ હોય છે. આ વર્ગમાં સાધારણ રીતે રક્તાશય કે હૃદયના રોગોનો સમાવેશ થાય છે. આવા વ્યાધિઓમાં રૂધિરાભિસરણ અથવા લોહીની ગતિ શરીરમાં ધીમી પડી જવાથી ફેફસાં અતે રક્તાશય હમેશ કરતાં વધારે ભરાઈને પૂલે છે. ખીન્ને વ્યાધિ કે જેના વિષે હું બોલવા માગું છું, અતે જે ક્ષય રોગને હમેશાં મટાડે છે તે શ્વાસ અથવા દમ Asthma છે. ક્ષય રોગમાં ફેફસાં ખલુજ-ન્દાનાં હોય છે, ત્યારે શ્વાસ કે દમના વ્યાધિમાં તે ખલુજ મોટાં હોય છે. દમ-હારેણ ક્ષયને હમેશાં મટાડે છે, પણ કદી ઉત્પન્ન કરતો નથી. સાધારણ ‘કોલ્ડ’ અથવા સળેખમ કેટલીકવાર ક્ષયને મટાડી દે છે. ‘કોલ્ડ’ અથવા સળેખમ ક્ષયને કેટલીકવાર પેદા પણ કરે, અને ખીણ કેટલીકવાર મટાડી પણ દે એવી બે ઉલટી વાતોમાં વિરોધાભાસ (Paradox) દેખાવાનો સંભવ છે. પરંતુ આ પ્રમાણે-શી રીતે અને છે, તે તમને સમજાવવાનો હું પ્રયત્ન કરીશ. હૃદયરોગ, દમ, ચોરીયા, હીસ્ટીરીયા, અને સળેખમ જેવા ખીળ રોગોની એક અગત્યની અસર એ થાય છે કે ફેફસાંના બધારણ (Substance of the Lungs) માંજ ક્ષયને લીધે જે વિનાશક ક્રિયા ચાલતી હોય છે, તે અટકીને તે ખીણ જગ્યા તરફ દોરવાઈ જાય છે, અને વળી વધારામાં આ રોગો ફેફસાં અને હૃદયને વિશાળ બનાવે છે, અને આ રીતે ધણા દાખલાઓમાં ક્ષયને થતો અટકાવે છે અને થયેલો મટાડી પણ દે છે.”

ડૉક્ટર રેઇનહોલ્ડ પી. એચ. ડી. એમ. ડી. કહે છે કે, “ટાઇફોઇડ શીવર” કાળજવર આવવાથી ક્ષયરોગ મૂળમાંથી હમેશને માટે મટી ગયેલો એવો એક દાખલો ખાસ તેમના જોવામાં આવ્યો હતો.

આવા આવા દાખલાઓ જેમાં અમુક અમુક વ્યાધિઓ યવાથી ક્ષય મટી ગયેલો, તેવા બનાવોમાં કાર્ય કારણતો પરસ્પર કંઈજ સંબંધ નથી, અને માત્ર આકસ્મિકજ આમ બને છે એ માનવું બૂલ ભરેલું છે. વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષેની વ્યાખ્યા અને વિચારો જે અમે અગાઉ જણાવી ગયા છીએ, તેને આ પ્રમાણે ક્ષય મટી જવાની વાત ખાસ મળતી અને અનુકૂળ આવે છે. અતે આવા વ્યાધિઓની મદદથી કુદરત ક્ષયને કેવી રીતે મટાડી દે છે તેનું બારિક અવલોકન કરીનેજ અમે ક્ષયરોગના કુદરતી અતે અકસીર ઉપાયો શોધી કાઢવાને લાગ્યશાળી થવા છીએ. અમુક અમુક વ્યાધિઓ ક્ષયને શાકારણથી મટાડે છે તે વિષે અમે એ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છીએ કે—

Note.—The views represented by the author in this and other writings are neither truly original nor entirely of his own, but in a great measure of the glorious New School of Medicine—the Naturopaths, Hygieio-Therapists & Drugless Healers. As an humble representative in India of these shining stars of Modern Medicine, the author deems it necessary to use the words “અમે” & “એમણે” with reference to himself & the New School to which he has the honor to belong.

ક્ષયને મટાડવાનો થોડો કે વધારે ગુણ જે જે વ્યાધિઓમાં જોવામાં આવે છે તે તે સર્વ વ્યાધિઓની ક્રિયા શરીરને મળ રહીત બનવવાની હોય છે. દાખલા તરીકે, શિતળા અને રતવતા રોગોમાં શરીરમાં સંચીત થયેલો ક્યારે શરીરની બહારની ચામડીની મારફત નિકળી જવા લાગે છે; “ટાઇફોઇડ” તાવમાં વળી શરીરની અંદરની ત્વચા નિર્મળી કરાવવાનું કામ ઉપાડી લે છે, અને તપાસ કરતાં આ રોગમાં આંતરડાંની અંદરની ચામડી પર ચાંદાં અને ધારાં પડેલાં જોવામાં આવે છે. ખાંસી અને ઉધરસમાં શરીરનો મળ ગળદા કે બલમમ રૂપે બહાર નિકળી જાય છે. “ક્રાઉડ” અથવા સળેખમમાં નાકમાંથી મલીન ક્યારે નીકળી જતો હોવાથી તે પણ એક નિર્મલીકરણની ક્રિયા છે. આ સર્વ ઉપરથી અમુક જાતના રોગ ક્ષયને કેવી રીતે મટાડવામાં સહાયભૂત નિવડે છે, તે વાત આપણને સમજવી કઠણ પડતી નથી; વળી જે અમુક માણસના શરીરના વજનના પ્રમાણમાં તેનું રક્તાશય કે હૃદય જુદું નાના કદનું હોય તો શરીરના સર્વ ભાગ થોડા અને એક સરખી રીતે પોષાય તેટલું લોહી તે હાસેલીને મોકલી શકતું નથી. અને શરીરમાંથી તે રીતે જોઇએ તેટલો ક્યારે છુટો પાડી કાઢી નાંખવામાં મદદ કરી શકતું નથી. હવે આવી સ્થિતિમાં શારીરિક કસરત કે બીજું કોઇ પણ સાધન જે રક્તાશય કે હૃદયને વિશાળ અને બળવાન બનાવી શકે, તે શરીરમાં સંચિત થયેલા મળને છુટો પાડી તેને કાઢી પણ નાંખવી શકે, અને તે રીતે ફેફસાંના ક્ષય રોગને નાશુત કરી શકે એ દેખીતું છે. વળી ક્ષયના દરદીઓમાં ફેફસાંમાં લોહીનો હદ કરતાં વધારે લોહીનો જમાવ અને દબાવ થતું જોવામાં આવે છે, તે યવાનું કારણ પણ નીચે પ્રમાણે સમજવી શકાય:—

શ્વાસ લેવાથી દરેક વખતે જે હવા અંદર જાય છે તે હવા ફેફસાંને ઉત્તેજિત કરે છે, અને તેથી લોહીનો અમુક જથ્થો ત્યાં એકાદ આવે છે. હવે શરીરની સપાટી ઉપર મળ સંચય થયેલો હોવાથી ક્ષયના દરદીઓમાં શરીરની સપાટી ઉપર લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી અને તેથી આવા દરદીઓ શીઘ્ર પડી ગયેલા દેખાય છે. આ પ્રમાણે શરીરની સપાટી પર ફરતું જોઇએ તે લોહી ફેફસાં તરફ વધારે જવાથી ત્યાં લોહીનો જમાવ (Congestion) અને દબાવ વધારે થાય છે, અને આ વધુ દબાવથી ફેફસાંની ખવાઇ ગયેલી રક્તનલીકાઓ કેટલીકવાર ચિરાઈ જઈ તેમાંથી લોહી વહીને ખુબવાટે બહાર નિકળે છે. અને આ રીતે ક્ષયનું દરદ વધારે ને વધારે લયકર થતું જાય છે. પરંતુ શ્વાસ-દમ હાંફણમાં આથી ઉલટું જ આવે છે; એટલે કે, ફેફસાંમાં જોઇએ તે કરતાં પણ ઓછી હવા દાખલ થઈ શકે છે, અને તેથી ફેફસાં ઓછાં ઉત્તેજિત થવાથી ત્યાં લોહી જોઈએ તે કરતાં પણ જુદું ઓછું જાય છે. અને આ રીતે શ્વાસ-દમ Asthma ક્ષયની ક્રિયાને આગળ વધતી અટકાવે છે.

હવે, અમારા વિવિધ પ્રકારના નવીન ઉપચારો શરીરના અંદરના ભાગમાં એકલા થયેલા મળને શરીરની સપાટી પર લાવે છે, રક્તાશયને વિશાળ અને બળવાન બનાવે છે, રૂધિરાભિસરણને સતેજ કરે છે, અને ફેફસાંમાંના લોહીના જમાવ અને દબાવને ઓછું કરે છે. હંડમાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આ લયકર ક્ષયરોગને નાશુત કરવા માટે કુદરત જે ઉપાયો ચોને છે, તેવી જ જાતના ઉપાયો અમે પણ વાપરીએ છીએ, અને તેથી અતેક તરેહતી મોંઘી દવાઓ વાપરવાથી જે ફતેહ નહિ મળેલી તે અમને કુદરતી નિદોષ ઉપાયો કરવાથી મળવી જ જોઈએ તે મળે છે એ સ્વાભાવિક અને દેખીતું જ છે.

અમારી દૃષ્ટિએ તો દરેક પ્રવળ રોગ એ સ્ત્રીર સંરક્ષક શક્તિનો શરીરને બુધારવાનો,

પ્રયત્ન છે. રોગ એ દાનિકારક મળતે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. જો આ પ્રયત્નમાં તે સફળ નિવડે છે, તો ક્ષયરોગ મટી જાય છે. વળી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જંતુઓ તરફ કુદરત બહુ ચિંતાપી બોતી નથી. આ જંતુઓને મારી નાંખવા માટે કુદરતને એરી જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. જંતુઓને કુદરત માત્ર ઝાડુ કાઢનાર—કચરો સાફ કરનાર તરીકે જ ગણે છે, કારણ જંતુઓ નકામા શરીરમાં ભરાઈ રહેલા દાનિકારક કચરા ઉપર જ જીવે છે; જો શરીરમાંથી કૂચિત મળ જતો રહે છે તો પછી જંતુઓ શરીરમાં રહી જ શક્તા નથી.

શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાંખીને તેને નિર્મળ બનાવવાના વલણવાળા રોગોથી જો ક્ષય મટી જવાની વાત સાચી જ હોય તો પછી, આવી રીતે તેવા રોગોમાં શરીરમાંથી નિકળી જતા મળને બહાર નિકળતો અટકાવે તેવી જાતની સર્વ દવાઓ અને ઉપાયો ક્ષયરોગ પેદા થવામાં અને વધવામાં મદદ કરતા જ હોવા જોઈએ. અમારા આવા નિર્ણયને ડૉક્ટર હુરીસ અને બીલના નીચેના અભિપ્રાયથી ટેકા મળે છે:—

“ ફેફસાંના પ્રમળ ક્ષયરોગવાળા દરદીનો આગલો ઇતિહાસ તપાસતાં જો તેને ભગંદર માટે વારંવાર સ્ત્રવિક્ષિયા કરવામાં આવ્યાની વાત માલૂમ પડે તો પછી, ભગંદરના મટી જવા અને ફેફસાંમાં ક્ષયના ઉત્પન્ન થવા વચ્ચે જાદુ સંબંધ દેખાઈ આવે છે, અને કાળજીપૂર્વક તપાસ કરતાં એક નાનું દુઃખ મટાડીને વધારે મોટું દુઃખ (ભગંદર મટાડીને ક્ષયરોગ) બહાર કાઢીને બોટો ન પાડી શકાય તેવા પુરાવા મળી આવે છે. ”

ઉપર લખ્યું તેવું પરિણામ આવવાનું કારણ ખુલ્લું જ છે, અર્થાત, અગાઉ જે રોગગ્રસ્ત મળ ભગંદર મારફત નિકળી જતો હતો, તે તેમ નિકળતો અટકવાથી શરીરમાં એકત્રીત થઈ ફેફસાં ઉપર હુમલો કરે છે.

“ ફોટા ” કે શરદી લાગવાની દ્રિયા નીચે પ્રમાણે સમજવી શકાય:—

બહુ બેઠાબેઠ જીવન (Indoor Life) ગાળવાથી, એટલે કે ઘરની ગરમ હવામાં હ-મેશાં ભરાઈ રહેવાથી, તે ગરમ હવાને લીધે, ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવાથી જેવું પરિણામ આવે છે, તેવું જ પરિણામ, અર્થાત શરીરની ત્વચા નિર્મળ બની જવારૂ ફળ નિપજે છે. અને તેથી આમટી રકત વગરની થઈ જાય છે. નાકની અંદરના માર્ગનાં, તથા (મોંઢાં વાટે શ્વાસ લેવાની ટેવવાળાં મનુષ્યોના) મુખ તથા ગળાની અંદરનાં લેખ પડ (Mucous Membranes) અથવા નાળુક ત્વચા ત્યારે ઘરની અંદરની ગોંધાઈ રહેલી ગરમ હવાના સંબંધમાં આવે છે, ત્યારે તેમની પછુ તેવી જ નિર્મળ અને રકતવિહિન સ્થિતિ થઈ જાય છે. પરંતુ જ્યાં જીવનમળ કે રકત બહુ ઓછું હોય છે ત્યાં મળ સંગ્રહ ધીરે ધીરે થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં આવેલો મનુષ્ય જો એકાએક થંડી હવામાં જાય છે તો તેથી નાક અને ગળાની અંદરનાં લેખ પડ ઉત્તેજિત થઈ તે તરફ લોહીનો મોટો જથ્થો આકર્ષાય છે. આ અસાધારણ લોહીના જથ્થાને તે જગાનાં મળસંચયનો અટકાવ નડવાથી તેવા કચરાના પ્રતિરોધને દૂર કરવા માટે ત્યાં તેથી પછુ વધારે લોહી ખેંચાઈ આવે છે. આવી વ્યાધિહર કિવાને “ Sore Throat ” “ સવેદન-સમણ કંઠ ” અથવા “ Catarrh in the Head ” એટલે કે ગળા અને મગજની શરદી—શળેખમ એવું નામ આપવામાં આવે છે, અને અજ્ઞાનથી તેને એક ખરાબ ચિન્હ તરીકે ગણવામાં આવે છે. જો કે વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો તે એક શુભ ચિન્હ છે—શુભ ચિન્હ તે એટલા માટે છે કે શરદી શળેખમ શરીરને સ્વચ્છ કરનાર

ક્રિયા છે, કારણકે આવી સ્થિતિમાં નાકમાંથી જે પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે તે ખરેખર બહુ મલીન હોય છે, અને તેવા ક્યારે જહાર નિકળી જવાથી ખરેખર શરીર વધારે યોગ્ય અને નિરોગ બને છે. છતાં જનસમાજ અને પ્રચલિત વૈદક પદ્ધતિઓના ધણાએક પ્રતિનિધિ વૈદ ડૉક્ટરો શરદી-સળેખમનું ખરૂં સ્વરૂપ નહિ સમજીને લોકોને ગરમ દવાવાળાં ઘરોમાં ગોંધાઈ રહેવાની ભલામણ કરે છે, અને તેને દબાવી દેવા માટે ઉધા ઉપાયો કરે છે. અને પછી જો આના પરિણામમાં કોઈ મરી જાય છે, તો તેના મૃત્યુનું કારણ તેઓ પરમેશ્વરના વિચિત્ર અને અગમ્ય હક્કાપણને ગણે છે, પણ પોતાનાજ વિચિત્ર અને અગમ્ય અજ્ઞાનને જરૂરે દોષ વ્યાપતા નથી. દરેક “કોલ્ડ” અથવા શળેખમ-શરદી-નિર્મલીકરણની ક્રિયા છે, અને છાતી તથા નાકમાંથી નિકળતો ક્યારે આ વાતનો પુરાવો છે. વળી શરદી કે શળેખમના દરેક સખત હુમલાની સાથે તાપ થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, અને તેનું કારણ એ છે કે ગરમી વધવાથી શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ સહેલાઈથી છુટો પડે છે, અને શરીરની બહાર તેને કાઢી નાંખવાનું કામ સરલ થઈ જાય છે. આ રીતે જોતાં તાવનું વલણ પણ શરીરને નિર્મળ કરવા તરફ હોય છે. નિરોગ પ્રાણીઓને કદી શળેખમ થતું નથી, કારણ શળેખમના રૂપમાં કાઢી નાંખવા જેટલો મળસંચય તેમનાં શરીરમાં હોતો નથી. જો કોઈ માણસને “કોલ્ડ” અથવા શરદી-સળેખમ થાય તો તેનો ખરો ઉપાય બારખરનાન, થંડાં કઢી રનાન, શીતલ વેષ્ટન “Wet sheet pack” તથા ઉપવાસ વગેરે સાધનોથી મલોત્સર્ગક ક્રિયા વધારવી એજ છે.

ડૉ. ડ્રૂટ એમ. ડી. લખે છે કે:—

“મંદાસિના વ્યાધિમાં, જદર સુધી જતા ‘ન્યુમોગેસ્ટ્રીક નર્વ’ નામના મળન તંત્રની મારફત શારીરવિષ્ણુ અથવા પ્રાણબળનું વહન યત્રમાં પ્રતિબંધ નડેલો એજ મુખ્ય કારણ તરિકે ઘણીવાર જોવામાં આવે છે.”

હવે ઉપર લખેલો પ્રતિબંધ કોઈ પદાર્થનો બનેલો હોવો જોઈએ, અને તેથી ઉપરના વિદ્વાન ડૉક્ટરના શબ્દો અસ્પષ્ટ રીતે સદજ સ્પષ્ટ કરે છે કે, મંદાસિનું કારણ મળનતંત્રોમાં વિજ્ઞતિય તત્વોનો સંચય થવો એ છે.

વળી ડૉ. હૅરીસ અને બીલ કહે છે કે:

“ફેફસાંના બગડેલા ભાગમાંથી નિકળતી રસીના એકઠા થયેલા જથ્થાને કાઢી નાંખવાનો કુદરતી પ્રયત્ન તેનેજ ખાંસી કે ઉધરસ કહેવામાં આવે છે.”

ઉપર લખેલો અભિપ્રાય અમારા વિચારોને બરાબર મળતો આવે છે, ફેર માત્ર એટલોજ કે, એવા મલીન પદાર્થો ફેફસાંમાં ક્યાંથી આવે છે તે વાત તેમાં સમજાવેલી નથી.

વળી આગળ આસતાં તેજ વિદ્વાન ડૉક્ટરો જણાવે છે કે:

“દરેક જણનો સામાન્ય અનુભવ છે કે કેટલાક પ્રકારના sore throat સમયે કંઈના વ્યાધિ થયા પછી નજીકની મેદોવાહિની (Lymphatic) ગ્રંથીઓ જે ખરેખર સુછ આવતી નથી તો આળી. તો થાય છેજ. વિજ્ઞતિય “Materies morbi” અર્થાત “દૂષિત પદાર્થ” ની હોજરીને લીધે તે ગ્રંથીઓની અંદર સજીવ પરમાણુઓની જે ક્રિયા ચાલે છે તેની ખબર આપણને તે ભાગ આળો થવાથી પડે છે.”

આ વિદ્વાનો જોને “Materies morbi” યાને “દૂષિત પદાર્થો” કહે છે તેનેજ સામાન્ય રીતે “વિજ્ઞતિય દ્રવ્યો” અથવા “મળ સંચય” કહેવામાં આવે છે.

(અપૂર્ણ.)

લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહા વ્યથા.

(અનુસંધાન જાન્યુઆરી ૧૯૧૧ ના અંકના પૃષ્ઠ ૩૭ થી).

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

પરિચ્છેદ-સાતમો.

પુત્રવધૂના મૂર્છિત થવાથી કાત્યાયની વિશેષ ગભરાઈ. ભયભીત અને ચકિત થઈ કંઈક વખત લગી તે કિંકર્ત્તવ્ય—વિમૂદની પેઠે ઉભી રહી. તે પછી દોડીને પાણી લેવા ગઈ. હો લક્ષ્મીની જનેતા! હા યશોદા દેવી! કંઈક વખત લગી મૂર્છાવસ્થામાં પડી રહે! એમાં જ શાંતિ છે! તારા પતિનો કથો પતો નથી—છે કે હયાતીમાં જ નહીં હશે એની પણ કોણ મીમાંસા કરે તેમ છે? તું આશાપર હીમત ખાંધીને બેઠી છે. જેટલા દિવસ વીત્યા છે તેટલી જ તારી કાયા દુર્બળ દશાને પામી ગઈ છે. સવારે ચક્રાં બોલે છે કે તું ઉઠીને ઉપર જુવે છે કે રખેને એ ચક્રાંયો મારા પતિનો સંદેશો લાવી મને કહી સંભળાવા બોલાવતી હોયતી! આકાશમાં પૂર્ણચંદ્ર ઉદય થાય છે તેની તરફ જોતી તું ગંડી યશોદા બાવવિવ્હલ બની શાયે છે કે શું મારા સ્વામીનાથ દૂરથી ડોકિયાં કરી મને દર્શનનો લાભ આપી રહેલ છે?!

ચિંતા અર્દાહાર તથા અનાહારથી યશોદાનું શરીર બિલકુલ શુષ્ક બની ગયું હતું. તેમાં વળી આજનો આઘાત અસહ્ય હોવાથી તેનું શરીર હકપૂર્વક મૂંછીને વશ થઈ પડ્યું!

આમથી સાસુ કાત્યાયની પાણી લઈને આવી અને બીજી બાલુથી તેનો ન્હાનો છોકરો રમાપ્રસાદ આવી પહોંચ્યો. એના હાથમાં મારીનું એક ન્હાનું વાસણ હતું; પરંતુ એ વાસણમાં શું હતું તે પ્રશ્ન જાણે!

રમાપ્રસાદ જોરથી જીમ મારી કહેવા લાગ્યો કે—“મા! મા! આ શું થયું?!! આ આમ કેમ બેલાન પડેલ છે!!!!”

કાત્યાયની પાણી લઈને આવી અને બોલી—“વફાને મૂંછા આવી છે, હસત દળી પડી, અચેત થઈ પડી છે!”

રમાપ્રસાદે માતાના હાથમાંથી પાણી લઈ યશોદાના મોં અને આંખોપર છાંટ્યું; તથાપિ મૂંછા વળી નહીં.

વધારે વખત લગી મૂંછા કાયમ રહી એથી કાત્યાયની કહેવા લાગી—“વફાની મૂંછા દૂર ન કરો, એ મૂંછાવસ્થામાં પડી રહે તો એણીને સુખનિદ્રાનો આનંદ મળે—યશોદા-શીશુ-દીના મલીના છે.” એમ ખુદી રીતે હું પાછકને સાહસ કરી કહી નથી શકતો કે આજ ત્રણ દિવસ થયાં યશોદાએ કશું પણ ખાધું નથી, જેમ જેમ યોખા કમી થતા ગયા, જેમ જેમ યોખા ખરીદવાના પેસા કમી થતા ગયા, તેમ તેમ યશોદા પોતાનો આહાર ઘટાડતી ચાલી. બે મુંડીભર યોખા રહેવાથી—કાલે મારી બાલુડી છોરી શું ખારો? હુંજ બોલું ખાઉં તો બે દિવસ લાજ

કે ? આમ રોજરોજ ધટાડો કરતાં બોરાક તદ્દન ધટાડી દીધો હતો. જેથી પેટ ખાલીજ રહેતું તું અને એથીજ તેનું શરીર દુર્બળ થતું ચાલ્યું.

તેવા દુર્બળ દેહમાં આજે જબરી ચોટ લાગી એથી યશોદાને બેલાન દશ પ્રાપ્ત થઇ ગઇ. ઇશકિતની પ્રખળતાથીજ મૂર્છા વધારે વખત રહી. તથાપિ-કાત્યાયનીના શીત જળોપચાર વિધિથી શોદાની મૂર્છા ધીરે ધીરે દૂર થઇ. લાનમાં આવવા લાગી અને 'હૃદયપ્રખ સમેતાવસ્થાને' રમ્યું; છતાં પણ શરીર વિશેષ અશક્ત-નિર્બળ હોવાથી તેની નાડી ક્ષીણ ચાલતી હતી. હાલવામાં પણ વિશેષ કષ્ટ પડતું હતું અને તે સમય સારા થવાની આવશ્યકતા હતી.

કાત્યાયની બોલી—“ બેટા રમાપ્રસાદ ! શું થોડું દૂધ નહીં મળશે ? આ વખતે જો થોડું પણ ગરમ દૂધ વહુને આપવામાં આવે તો એના શરીરમાં કંઈક તાકત આવે.

રમાપ્રસાદે કહ્યું—“ મા ! દૂધ ક્યાંથી આવે ? આજે હું સવારે લક્ષ્મીને ખાવા દૂધ માટે બહાર ગયો હતો; કેમકે થોડીજ વારમાં લક્ષ્મી બૂખ્યે લલકારતી ઉઠશે અને દૂધ દૂધ કહી હલ્લો મચાવી મૂકશે. તોપણ ધરોધર ફરી વળતાં ફક્ત એક ગોવાળિયાને ત્યાં પાશેર દૂધ હાથ લાગ્યું છે. ” એમ કહી તે દૂધનું વાસણ માને સ્વાધીન કર્યું. માતાએ ઘણી સાવધાની સાથે તે વાસણને પકડી લીધું; કેમકે તે સમયે તે વાસણની કીમત લાખ રૂપિયાની હતી. હાથ ! ગરીબીમાં નજીવી થીજ પણ બહુ મૂલ્યે યઇ પડે છે ! ગરીબી ! ગરીબી ! તું પણ ગળ્ય કરનારી છે ! ! !

વહુ યશોદાએ ધીમે સાદે કહ્યું—“ મને દૂધ નહીં જોઇયે. હું સાવધ છું. બળ પણ આવ્યું છે. અડધા દૂધમાં આપ અતિથિ સેવા કરો અને અરધું લક્ષ્મીને આપો. ”

કાત્યાયની—“ વધૂ ! થોડું દૂધ તું પણ પી લે. નહીં પીશ તો કેવી રીતે બચીશ ! બપોરે શરીરમાં બળ નહીં હશે ત્યારે બોલી શી રીતે શકીશ ? અને કેવી રીતે ઉડી બેસી શકીશ ? ! ”

યશોદા કાત્યાયનીના ચરણોની તરફ નિહાળતી હાથ જોડી બોલી—“ મા ! દાસીને ક્ષમા બક્ષો મારી પ્રાણપ્યારી લક્ષ્મીના દૂધ પીધાથી મારા શરીરમાં બળ આવીજ નજશે. મારી નજર આ-ગળજ લક્ષ્મીને દૂધ પાઓ હું હમણાં ઉડીને બેડી થઈશ. ”

કાત્યાયની—“ વહૂ ! તું બહુજ બળદીન થઇ રહી છું કે મ્હોમાંથી જોર સાથે બોલ પણ નથી નીકળી શકતો. ”

યશોદા—(હારી આવાજ સાથે બોલી) “ બુઓ મા ! હું તો સારી રીતે બોલી શકું છું. અરે ઉડી ઉભા થાઉં છું. એટલું બોલી તુરત જેવી યશોદા ઉઠવા ગઇ તેવીજ માથામાં ચેકરી આવતાં ફરી ધરતી પર ટળી પડી અને મૂર્છાને આધીન થઇ રહી. જેથી કંઈક વખત પરાણે પણ શાંતિના લાભ મેળવ્યો.

આવા સમયમાં મહેલના અંદરના દરવાજાપર અતિથિઓએ આવી જોરથી અવાજ આપ્યો કે—“ ઐયા ! જો બિદ્ધા આપવામાં કઠોર મતિવાળી થઇ હો તો અમે બીજાને દ્વાર જઈયે ? ધણી વાર થઈ ગઈ જો કદિ દૂધ ન હોય તો એક મુંઠી ચોખાથી પણ દેવસેવા થઇ શકશે. અમે અધિક સામગ્રી ચાહતા નથી. થોડીજ વસ્તુથી અતિથિ સેવા કરી લો. અતિથિને નિરાશ-વિમુખ ન ફેરવો. ઐયા ! જો અમે પાછા વળી જઈશું તો તમને પાપ લાગશે; અને પાપ લાગશે એ દારણથીજ અમે પાછા પણ ફરી શકતા નથી. કદાચિત એક મુંઠી ચોખા આપવા વિચાર ન હોય તો અડધી મુડીજ લાવ. એટલેથીજ પરિતુષ્ટ થઇ અમે ચાલ્યા જઈશું. ” આ અવાજ કાત્યાયનીના કાનમાં પડ્યો. એણીએ રમાપ્રસાદને પૂછ્યું “ ધરમાં ચોખા નથી કે શું ? ! ”

રમાપ્રસાદ—“એક દાણો સરખો પણ જોવામાં આવતો નથી”

કાત્યાયની—“શું તે અર્ધું અથવા અડધું દૂધ આપવાથી સેવા નહીં પતશે !”

રમાપ્રસાદ—“મારી હુદ્દિ કશું કામ કરી શકતી નથી, આપજ વિચાર કરી બતાવો. એટલું દૂધ કેને આપ્યું જાય!! જૂએ લગડતી લક્ષ્મી પુકારી રહી છે, એનું કલેજનું ધડકી રહ્યું છે. આ બાળુ કમળેરીને હીધે વધુ ખેલાન દસાને તામે ઘણું રહી છે અને બહાર દરવાજા ઉપર અતિથિયો સવાલ કરી રહેલ છે. મા ! આ વિપત્તિમાં આપજ રક્ષણ કરનાર છો. મને તો કંઈ સમજ પડતી નથી. માછ ! આપજ બતાવો કે દૂધ થોડું ને પીનાર ઘણું તો હવે કેને કેને અપાય ! !”

પરિચ્છેદ-આઠમો.

કદાચિત્ કોઈ મનમાં ને મનમાં એવાં પ્રશ્ન કરતા હશે કે-એટલું મોટું મકાન કે જેનું ઘોડો વેચીને ખાપ તોપણ કાત્યાયનીનાં ૫૦ વર્ષ ઝોઈ ઘણું જાય, કમાડ બારીયાનાં બારણાં વેચીને ખાપ અગર આરસ પત્થર વેચીને ખાપ તોપણ વર્ષોનાં વર્ષોનું ખર્ચ ચલાવી શકાય; છતાં આટલું કદ કેમ ભોગવતી હશે ? ! અથવા કાત્યાયની આપું મકાન વેચી નાખી બીજું મકાન બીજી જગ્યાએ કાચુંજ બંધાવી લે તો કાત્યાયનીના દિવસ સુખમય વીતી શકે. આટલી સગવડ સહેજ ઉપાયથી હાથમાં મળતૂં છે, તોપણ તે અન્ને કદ કેમ ભોગવી રહી છે ?”

પણ તેમ નથી. કાત્યાયનીએ કમાડ અને આરસપહાણ વેચીને કેમ ગુજારો નહિ કંઈ હોય ? કેટલાક દિવસ એમજ કરીને ગુજારાન ગુભર્યું. છતાં તેણે એક દિવસ સાંભળ્યું કે-પોતાના પતિના દેવાને હીધે પોતાનું તે મકાન લીલામ ઘણું ગયું એથી એ મકાન પર હવે પોતાનો અધિકાર નથી. ત્યારે કાત્યાયનીએ આવી વાત સાંભળી ત્યારે કંઈકે વખત સુધી માથું નીચું નમાવી આંખોમાં નીર ભર્યું છતાં કોઈને કળવા દીધું નહીં. અંતમાં તેણીએ કહ્યું-“હીકંજ યથું છે.”

જેઓએ મકાન લીલામ કર્યું છે. તેઓ બહુધા દયાળુ છે જેથી તેઓએ પોતાના મુખ્ય લેણુદારના કહેવાથી કાત્યાયનીને કહેવરાવી મોકલ્યું કે-“આજથી ત્રણ મહીના સુધી તમેને આ મકાનમાં રહેવા દેવામાં આવશે. માટે તે મુદત દરમ્યાન તમારે બીજો રહેવા જવાનો બદલો ખરત કરી લેવો. જે ત્રણ મહીના ઉપરાંત આ મકાનનો કળજો નહીં છોડશો તો અદાલત મારફત ચપરાશી લાવી ખેંઝજગત સાથે જખરદસ્તીથી બહાર કહાડવામાં આવશે. વિશેષ તાકીદ આપવાની એ છે કે ત્રણ મહીનાનાં મુદતમાં આ મકાનનો કોઈ પણ ભાગ જરા પણ નષ્ટ કરવો નહીં, તથા તોડફોડ કરી વેચી ખાવો નહીં. કદાચ એવું કરવામાં આવશે તો તેજ દિવસથી બહાર કહાડવામાં આવશે અને ચોરી-બદ્દાનત-વગેરેના પ્રતિષ્ઠામાં ફાગળરીને શરણ કરવામાં આવશે. એક વાત એ પણ ચેતવવામાં આવે છે કે મકાનને ગંદું ન કરવું, તેમજ મકાન તથા બાગને સાફસુક રાખવાં. જે તેમ નહીં રાખવામાં આવશે તો વખત ખેવખતનો વિચાર નહીં લાવતાં અમારી ઇચ્છા મુજબ મકાનમાંથી બહાર કહાડવામાં આવશે અને લોટા-થાળી સરખું પણ કબજે કરવામાં આવશે.”

કાત્યાયનીએ ઉત્તર આપ્યો-“મા ભગવતી જે કરશે તે ખરું, તેજ અમારું સર્વસ્વ છે. ચિંતા કરવાથી શું બને ? !”

રહે ? આમ રોજરોજ ઘટાડા કરતાં ખોરાક તદ્દન ઘટાડી દીધા હતા. જેથી પેટ આલીંગ રહેતું હતું અને એથીજ તેનું શરીર દુર્બળ થતું ચાલ્યું.

તેવા દુર્બળ દેહમાં આજે જખરી ચોટ લાગી એથી યશોદાને ખેલાન દશા પ્રાપ્ત થઇ ગઇ. અશક્તિની પ્રયત્નતાથીજ મૂર્છા વધારે વખત રહી. તથાપિ કાત્યાયનીના શીત જળોપચાર વિધિથી યશોદાની મૂર્છા ધીરે ધીરે દૂર થઇ. લાનમાં આવવા લાગી અને ‘ઇન્દ્રિયબળ સચેતાવસ્થાને પાર્યું; છતાં પણ શરીર વિશેષ અશક્ત-નિર્બળ હોવાથી તેની નાડી ક્ષીણ ચાલતી હતી. ખોલવામાં પણ વિશેષ કષ્ટ પડતું હતું અને તે સમય સારા થયાની આવશ્યકતા હતી.

કાત્યાયની બોલી—“ ખેટા રમાપ્રસાદ ! શું થોડું દૂધ નહીં મળશે ? આ વખતે જો થોડું પણ ગરમ દૂધ વહૂને આપવામાં આવે તો એના શરીરમાં કંઈક તાકત આવે.

રમાપ્રસાદે કહ્યું—“ મા ! દૂધ ક્યાંથી આવે ? આજે હું સવારે લક્ષ્મીને પાવા દૂધ માટે બહાર ગયો હતો; કેમકે થોડીજ વારમાં લક્ષ્મી ભૂખ્યે લાભડી ઉઠશે અને દૂધ દૂધ કહી હલો મચાવી મૂકશે. તોપણ ધરોધર ફરી વળતાં ફક્ત એક ગોવાળિયાને ત્યાં પાશેર દૂધ હાથ લાગ્યું છે. ” એમ કહી તે દૂધનું વાસણ માને સ્વાધીન કર્યું. માતાએ ઘણી સાવધાની સાથે તે વાસણને પકડી લીધું; કેમકે તે સમયે તે વાસણની કીંમત લાખ રૂપિયાની હતી. હાથ ! ગરીબીમાં નણ્વી ચીજ પણ બહુ મૂલ્યે યઇ પડે છે ! ગરીબી ! ગરીબી ! તું પણ ગળજ્ય કરનારી છે ! ! !

વહુ યશોદાએ ધીમે સાદે કહ્યું—“ મને દૂધ નહીં નોંધ્યે. હું સાવધ છું. બળ પણ આવ્યું છે. અડધા દૂધમાં આપ અતિથિ સેવા કરો અને અરધું લક્ષ્મીને આપો. ”

કાત્યાયની—“ વધૂ ! થોડું દૂધ તું પણ પી લે. નહીં પીશ તો કેવી રીતે બચીશ ! બ્યારે શરીરમાં બળ નહીં હશે ત્યારે બોલી શી રીતે સકીશ ? અને કેવી રીતે ઉઠી બેસી સકીશ ? ! ”

યશોદા કાત્યાયનીના ચરણોની તરફ નિહાળતી હાથ બેડી બોલી—“ મા ! દાસીને ક્ષમા બક્ષો મારી પ્રાણપ્યારી લક્ષ્મીના દૂધ પીધાથી મારા શરીરમાં બળ આવીજ નજશે. મારી નગર આગળજ લક્ષ્મીને દૂધ પાઓ હું હમણાં ઉઠીને બેડી ચઢિ. ”

કાત્યાયની—“ વહૂ ! તું બહુજ બળહીન થઇ રહી છું કે મ્હોંમાંથી જોર સાથે ખોલ પણ નથી નીકળી શકતો. ”

યશોદા—(ભારી આવાજ સાથે બોલી) “ જુઓ મા ! હું તો સારી રીતે બોલી શકું છું. અરે ઉઠી ઉભી થાઉં છું. એટલું બોલી તુરત જેવી યશોદા ઉઠવા ગઇ તેવીજ માથામાં ચંકરી આવતાં ફરી ધરતી પર ટળી પડી અને મૂર્છાને આધીન થઇ રહી. જેથી કંઈક વખત પરાણે પણ સાંતિનો લાભ મેળવ્યો. .

આવા સમયમાં મહેલના અંદરના દરવાજા પર અતિથિઓએ આવી જોરથી અવાજ આપ્યો કે—“ મૈયા ! જો લિક્ષા આપવામાં કઠોર મતિવાળી થઇ હો તો અમે ખીજને કાર જઈએ ? ઘણી વાર થઈ ગઈ જો કદિ દૂધ ન હોય તો એક મુંઠી ચોખાથી પણ દેવસેવા થઇ શકશે. અમે અધિક સામગ્રી આહતા નથી. થોડીજ વસ્તુથી અતિથિ સેવા કરી લે. અતિથિને નિરાશ-વિમુખ ન ફેરવો. મૈયા ! જો અમે પાછા વળી જઈશું તો તમને પાપ લાગશે; અને પાપ લાગશે એ કારણથીજ અમે પાછા પણ ફરી શકતા નથી. કદાચિત એક મુંઠી ચોખા આપવા વિચાર ન હોય તો અડધી મુઠીજ લાવ. એટલેથીજ પરિતુષ્ટ થઇ અમે ચાલ્યા જઈશું. ” આ અવાજ કાત્યાયનીના કાનમાં પડ્યો. એણે રમાપ્રસાદને પૂછ્યું “ ધરમાં ચોખા નથી કે શું ? ! ”

રમાપ્રસાદ—“ એક દાણો સરખો પણ જોવામાં આવતો નથી ”

કાત્યાયની—“ શું તે અર્થ અથગ અડધું દૂધ આપવાથી સેવા નહીં પતશે ! ”

રમાપ્રસાદ—“ મારી બુદ્ધિ કરું કામ કરી શકતી નથી, આપજ વિચાર કરી બતાવો કે એટલું દૂધ કેને આપ્યું જાય !! જૂએ લલડતી લક્ષ્મી પુકારી રહી છે, એનું કલેજું ધડકી રહ્યું છે. આ બાળક કમજોરીને લીધે વધુ ખેલાન દશાને તાણે ઘસ રહી છે અને બહાર દરવાજા ઉપર અતિથિયો સવાલ કરી રહેલ છે. મા ! આ વિષયમાં આપજ રક્ષણ કરનાર છો. મને તો કંઈ સમજ પડતી નથી. માણ ! આપજ બતાવો કે દૂધ થોડું ને પીનાર ઘણા તો હલે કેને કેને અપાય ? ! ”

પરિચ્છેદ-આઠમો.

કદાચિત્ કોઈ મનમાં ને મનમાં એવાં પ્રશ્ન કરતા હશે કે-એટલું મોટું મકાન કે જેની ઈંટો વેચીને ખાચ તોપણ કાત્યાયનીનાં ૫૦ વર્ષ ઓછાં યઈ જાય. કમાડ બારીયોનાં બારણાં વેચીને ખાચ અગર આરસ પથર વેચીને ખાચ તોપણ વૃંદાનાં વૃંદાનું ખર્ચ ચલાવી શકાય; છતાં આટલું કષ્ટ કેમ ભોગવતી હશે ? ! અથવા કાત્યાયની આપું મકાન વેચી નાખી બીજું મકાન બીજા જગાએ કાચુંજ બંધાવી લે તો કાત્યાયનીના દિવસ સુખમય વીતી શકે. આટલી સગવડ સહેજ ઉપાયથી હાથમાં મેળૂઈ છે, તોપણ તે અને કષ્ટ કેમ ભોગવી રહી છે ? ”

પણ તેમ નથી. કાત્યાયનીએ કમાડ અને આરસપહાણ વેચીને કેમ ગુજારો નહિ કયાં હોય ? કેટલાક દિવસ એમજ કરીને ગુજરાન ગુજાર્યું. છતાં તેણે એક દિવસ સાંભળ્યું કે-પોતાના પતિના દેવાને લીધે પોતાનું તે મકાન લીલામ ઘડ મળ્યું એથી એ મકાન પર હવે પોતાનો અધિકાર નથી. જ્યારે કાત્યાયનીએ આવી વાત સાંભળી ત્યારે કંઈક વખત સુધી માથું નીચું નમાવી આંખોમાં નીર ભર્યું છતાં કોઈને કળવા દીધું નહીં. અંતમાં તેણીએ કહ્યું—“ ઠીકજ થયું છે. ”

જેઓએ મકાન લીલામ કર્યું છે. તેઓ બહુધા દયાળુ છે જેથી તેઓએ પોતાના મુખ્ય હેતુદારના કહેવાથી કાત્યાયનીને કહેવરાવી મોકલ્યું કે—“ આજથી ત્રણ મહીના સુધી તમોને આ મકાનમાં રહેવા દેવામાં આવશે. મારે તે મુદત દરમ્યાન તમારે બીજો રહેવા જવાનો બદોબરત કરી લેવો. જે ત્રણ મહીના ઉપરાંત આ મકાનનો કબજો નહીં છોડશો તો અદાલત મારફત ચપરાશી લાવી બેઠજત સાથ જબરદસ્તીથી બહાર કઢાડવામાં આવશે. વિશેષ તાકીદ આપવાની એ છે કે ત્રણ મહીનાની મુદતમાં આ મકાનનો કોઈ પણ ભાગ જરા પણ નષ્ટ કરવો નહીં, તથા તોડફોડ કરી વેચી ખાવો નહીં. કદાચ એવું કરવામાં આવશે તો તેજ દિવસથી બહાર કઢાડવામાં આવશે અને ચોરી-અદાનત વગેરેના પ્રબંધમાં ફોજદારીને શરણ કરવામાં આવશે. એક વાત એ પણ ચેતવવામાં આવે છે કે મકાનને ગંદું ન કરવું, તેમજ મકાન તથા બાગને સાફસુદ્ધ રાખવાં. જે તેમ નહીં રાખવામાં આવશે તો વખત બેવખતનો વિચાર નહીં લાવતાં અમારી ઇચ્છા મુજબ મકાનમાંથી બહાર કઢાડવામાં આવશે અને લોટા-થાળી સરખું પણ કબજો કરવામાં આવશે. ”

! કાત્યાયનીએ ઉત્તર આપ્યો—“ મા ભગવતી જે કરશે તે ખરું, તેજ અમારું સર્વસ્વ છે. ચિંતા કરવાથી શું અને ? ! ”

ત્રણ મહીના પીતવામાં આવે સાત દિવસ બાકી છે. જે સમયે યશોદા અચેત પડી છે, લક્ષ્મી બૂખે ભલગતી વિકળ બની રહી છે. બૂખ્યા અતિથિયો દ્વારપર ઉભા છે, રામપ્રસાદ પાશેર દૂધ લઈ ગમગીની ભર્યો ઉભો રહેલો છે અને કાત્યાયની શંકરીના ધ્યાનમાં મગ્ન બની છે, તે સમય તે મુખ્ય દેહેણદારની તરફથી જંગી બે પડાણો કામદાર સહ કાત્યાયનીના નિવાસસ્થળે આવી પહોંચી જીમ પાડી બોલવા લાગ્યા કે—“હવે વિલંબ નથી. સાત દિવસ બાકી છે. આજથી સાતમે દાહાડે પરોદિયે તમારે ખીજે ઠેકાણે જવુંજ પડશે; માટે જ્યાં દિવસની રાતે ગાંસડા પોટલા બાંધી તૈયાર રહેવું; કેમકે મુદત પૂર્ણ થયે અમારા માલિક તરફથી પડાણો આવી દાખલ થશે. જેથી રહેશે તો દખલ થશે, માટે સાવધાન રહેવું. તમારી ધર્મરક્ષાને માટેજ આ કહેવામાં આવે છે, પછી સાંભળો કે ન સાંભળો; પણ સાતમે રોજ અહીંથી હોંતરી કરવીજ પડશે.”

આ પ્રમાણે કહી કામદાર આજ્ઞા ગયા અને પડાણોએ બાગમાં ઘુસી વેલ વૃક્ષો તોડી નાખ્યાં, તુલસી ઉભેડી ફેંકી દીધી અને તળાવના પાણીમાં યૂગી દીધું-એટલુંજ નહીં પણ બહારના મકાનમાં છેવટ ગાયનાં હાડકાં ફેંકી રસ્તો માપ્યો.

દ્વારપર બેઠેલા ત્રણે સંન્યાસીઓએ એ બધી ખીના જોઈ લીધી; પરંતુ તેઓ કશું બોલ્યા નહતા. બહાર બોલેલા શબ્દો અંદર સાંભળવામાં આવતાંજ રમાપ્રસાદે ભલભીત ચકિત થઈને ધીમા સાદથી કહ્યું—“મા ! તે ફરી આવ્યો ! અને આપણને આદ્યું જવાનું કહે છે.”

કાત્યાયની બોલી—“બેટા ! ચુપ રહે, બોલ નહિ, સાંભળ તે શું કહે છે.” પડાણો વગેરેના જવા પછી કાત્યાયનીએ રમાપ્રસાદને કહ્યું—“બેટા ! ચિંતા શી છે. હજી તો સાત દિવસ જેટલો સમય છે. આપણે કદાચ મુદત બૂલી જઈએ તે માટે ચેતવણી આપવા આવ્યા હતા. સાફ કવું. કોઈ વાતની ચિંતા નથી. ઘરમાં માતા ચંડી બિરાજે છે—રૂંડ શી વાતની છે ? !

રમાપ્રસાદ—“મા ! વહુ વખતે બચશે નહીં એમ લાગે છે, કેમકે મેં મ્હોંમાં પાણી રેડ્યું હતું તે મ્હોંમાં ન જતાં બહાર નીકળી ગયું છે.”

કાત્યાયની—“વિપદભંજની દયામયી માણકાનું સ્મરણ કરો.”

રમાપ્રસાદ—“મા-મા—” એટલુંજ બોલી રોવા લાગ્યો. લક્ષ્મી પણ જીમો-પાડી રોવા લાગી.

કાત્યાયની—“હે જગજગનની ! હે મા ભગવતી ! ચરણની જાયાથી સર્વને શીતળ કરો.”

ત્રણ અતિથિઓ પૈકી જે મુખ્ય અતિથિ (સંન્યાસી) વધોવૃદ્ધ હતા તેમણે આ ગંભીર મર્મભેદી આર્તનાદ સહ રોવું સાંભળી હવેલીમાંજ દાખલ થયા. તેમને જોતાંજ કાત્યાયની સંબ્રમ સહ ઉઠી ઉભી થઈ અને મધુર વાક્યથી વિનવવા લાગી—“પધારો મહારાજાજી ! મારી બીપર મહા દુઃખ પડ્યું છે એથી આપની સેવામાં ખામી થઈ છે તે માટે પુનઃ પુનઃ ક્ષમા માગું છું. મારી પાસે હાલ અન્ય કશું હાજર નથી, માત્ર આટલું દૂધ છે તે આપજ લ્યો.”

સંન્યાસીએ કહ્યું—“મૈયા ! હકીકત-શું છે ? આ બાઈ મૂંઝિત કેમ છે ? આ બાળિકા કેમ રોવા કરે છે ? અને તે કોણ આદમી હતો કે જે દરવાજાપર રહી સાત રોજમાં મકાન ખાલી કરવાનું કહી ગયો ? અમે કંઈક સમજ્યા છીએ, પરંતુ તમે પોતે ખુલાસો આપો કે વાત શું છે ?”

કાત્યાયનીએ કણ્ણાસ્વરથી સર્વ વાત કહી, સાંભળાવી એટલે અતિથિ બોલ્યા—“મૈયા ! જરા પણ ચિંતા ન કરો—અને હું કહું તે એક કામ કરો. એક તપેલીમાં શેરભર ગંગાજળ ભરી લાવો અને તેની અંદર આ પાશેર દૂધ રેડી દઈ તે મારી સ્થાને રાખો.”

કાત્યાયનીએ આરાતુસાર તેમજ કર્યું. તે વયોવૃદ્ધ સન્યાસિયે ખાકીના ખીખ ખેડે સન્યાસીને અંદર બોલાવી લીધા. તેઓ તુરત પાસે આવી ઉભા રહ્યા. વયોવૃદ્ધ અતિથિયે એક નાતનું મૂળિયું પોતાની પાસેથી કહાડ્યું. જોવામાં તે મૂળિયું જણાતું હતું કે તે રસ રહિત છે અને જાણે કોઈયે તેને શેકવાને માટે સૂકાવી રાખ્યું હોય તેવું માત્રમ પડતું હતું; પણ તેને ગંગાજળમાં ધોઈ તે અતિથિ અંગૂઠા અને તર્જનીથી દબાવા મંડ્યા એથી એની અંદરની રસની ધાર વહેવા લાગી અને તે પણ પિસામા વગર-અવિચ્છિન્નધારા ચાલતી હતી. તેમાંથી પાંશેરથી પણ વધારે રસ નીકળ્યો. અંતમાં સંન્યાસી કલાંત યઈને ઉઠ્યા. સૂકું મૂળ એટલું રસ આપવા છતાં પણ જેવું ને તેવુંજ રહ્યું હતું કે જાણે અનંત રસનું ઝરણું હોયતી ?!

સંન્યાસી બોલ્યા—“ઐયા! ખીજું એક શેર ગંગાજળ લાઇ આવો !”

કાત્યાયની બોલી—“મહારાજશ્રી! ખીજી તપેલી નથી. માટીનું વાસણ છે તે ફરમાવો તો લઈ આવું.”

સંન્યાસી—“સાફ લાઇ આવો.” હુકમ ચતાંજ વૃદ્ધા માટીનું વાસણ ગંગાજળ પૂરું લાઇ આવી એટલે તેજ દૂધની અંદર તેને મેળવી દઈ તે હસીને બોલ્યા—“ઐયા હવે આ દૂધ નથી. અમૃત બની ગયેલ છે. કળિકાળનું આ અમૃતજ છે. હવે આ અમૃતની અધિકારીણી આપજા છે, દેવ અને અતિથિ સેવાને માટે આમાંથી અમને અમૃત આપો.”

આ દેશાનુસાર કાત્યાયની સંન્યાસીના કાષ્ટપાત્રમાં અમૃત રેડવા લાગી. ધણું કરીને પાંશેર અમૃત પાત્રમાં આવતાંજ સંન્યાસીએ કહ્યું—“બસ હવે રહેવા દો. આટલુંજ અમોને બસ છે.”

તે પછી સંન્યાસી યશોદાની ચિકિત્સા કરવા આગળ વધ્યા. મ્હોં જોયું, નાડી જોઈ, અને પછી હસીને કહેવા લાગ્યા—“ઐયા! ડર શી વાતનો છે?!” એટલુંજ બોલી સંન્યાસીએ એક ચમચો અમૃત રસ પોતાનાજ હાથથી યશોદાને પાચે. પછી પુનઃ એક ચમચો સુધારસનો પીવડાવ્યો કે તુરત યશોદાએ આંખો ઉઘાડી.

સંન્યાસીએ કાત્યાયનીને કહ્યું—“માતા! હવે આપ યશોદાને સુધારસ પીવરાવો. ચાર ચમચા રસ પેટમાં જતાંજ એ ઉઠીને બેઠી થશે; પણ વધારામાં વધારે સાત ચમચા રસ પીવરાવવો. એથી અધિક પાશે નહિ ?”

એટલું કહી સંન્યાસી બાલિકા લક્ષ્મીને અમરત રસ પીવરાવવા ગયા. તે ધૂળમાં લોટી રહી હતી. ભૂખથી આકુળઆકુળ યઇ પડી હતી, છતાં જ્ઞાન શૂન્ય પણ ન હતી, તેમ જોઈયે તેવા જ્ઞાનવાળી પણ ન હતી, સંસાર કેવો ઝળુઝળુ રાખે કરી રહેલ છે. લક્ષ્મીને માટે સંસાર નથી, સૂર્યની જ્યોતિ પણ કાંતિવાન રવેત નથી. ધણું ખીજું બની રહ્યું છે; કેમકે ભૂખની પીડાથી પીડાતી હતી જેથી એવુંજ લાસતું હતું.

સંન્યાસીએ બાલિકાને બેળામાં ઉચકી લીધી, હાથથી તેણીના માથા પરની ધૂળ ખંખેરી નાખી આશિર્વાદ આપ્યો અને મૃદુ મૃદુ હાસ્યવદન કર્યું. લક્ષ્મીના મ્હોંની પાસે પોતાનું મ્હોં લાઇ ગયા અને જાણે લક્ષ્મીનું ચંદ્રમુખ ચૂમવાને માટે વૃદ્ધ સંન્યાસીને લાલસા પેદા થઇ હોય ની તેવું જણાયું. કિંતુ મુખને ચૂમ્યું નહીં. તેમણે તો એક ચમચો પિયૂષરસ બાલિકાના મ્હોંમાં રેડી દીધો. એક ચમચો અમૃતપાન કરતાંજ પરિશ્લાન-પરિશુષ્ક મુખકમળ જાણે ખીસી આવ્યું હોયતી તેવા અમૃતે આપ પ્રભાવ પ્રકાશ્યો. ખીજો ચમચો જારીને પાચે એટલે તો તેણીના અધર પ્રાન્તમાં હારવરૂપી કૌમુદી દર્શન દેવા લાગી. ખીજો ચમચો પાતાં લક્ષ્મીએ મહારાજશ્રીના બેળામાંથી ઉતરી માતાની પાસે જવાને ચાહ્યું અને ચોથો ચમચો પીતાં તો પૂન્યપાદના બેળા.

વિચાર થયો છે; કેમકે ગધેડો પણ લણવાથી મામલતદાર થાય છે એવું તમે લણાવી જાણો છો, તો કહો કે મારા લગડીઆને તેવો હુંથીયાર કરવાનું લણામણ શું લેશો ? ”

કુંભારને ખરેખરો કુંભાર જાણી મહેતાજીએ જવાબમાં જણાવ્યું કે—“ લાખ ! લગડીઆને લણાવવાની લણામણી બાર રૂપિયા પડશે, તેમાં છ પહેલા લઈશું અને છ લગ્ન પછી; પણ પોપટ જેવો તેને બનાવી દમ્પત્ત એટલે તે રણીને ઢગલે ઢગલા કરી આપશે ! ”

કુંભાર તો એ વાતથી હર્ષ ધ્રુવેલો જની ગયો અને તુરતજ ઘેર જઈ લગડીઆને કાન ઝાલી મહેતાજી અગાડી લઈ આવ્યો. તેમજ છ રૂપિયા શિષ્ટાઈ રજુ કરી બોલ્યો—“ બાપજી ! આ લગડીઆ આપને સોંપવામાં આવે છે. માટે તમો આને એવો લણાવજો કે કંઈ કસર ન રહે. ”

મહેતાજીએ ઘણી ધીરજ આપી લગડીઆને હુંથીઆર કરવાની ખાત્રી આપી. એથી રાજ થતો થતો કુંભાર ઘેર આવ્યો ગયો.

મહેતાજીએ તો લગડીઆને પાંચ દસ દિવસ અજની પત્નીના રૂપિયામાં વેચી દઈ લાલ મેજની લીધો.

ત્રણ મહીના પછી કુંભાર લગડીઆનું લણતર જાણવા મહેતાજી પાસે આવ્યો અને મહેતાજીને લગડીઆની ખબર પૂછી એટલે મહેતાજી બોલ્યો કે—“ બાપ ! તારા લગડીઆથી તો તોબાહ છે ! મારો બેટો લગ્યો તેની સાથે ફાર્યો કે મારા કલામાં પણ રહ્યા નહીં અને પોપટ જેવો યદ ધોળકાનો મામલતદાર જની રૂપિયાના ઢગલે ઢગલે હાથ કરી રહ્યા છે. ”

કુંભાર બોલ્યો—“ સારે તે શી રીતે કબજે થાય ? મારો દીકરો મારી લલામણી પણ પચાવી બેટો ! બાપા ! કંઈક રસ્તો બતાવો કે જેથી મારા પૈસા વસૂલ થાય. ”

મહેતાજીએ કહ્યું—“ લાખ ! ફાંટમાં ફેતરા રાખી ધોળકે જ અને તે કચેરીમાં ખુરશીએ ચઢી બેઠો હોય તે વખતે તું તેને ધસારેથી ફેતરાની તારી ફાંટ (બોજો) બતાવી તારી પાસે બોલાવવાનું કરજે, એટલે એ ઝટ આવશે. પણ પાસે આવે કે તરત કાન પકડી ચાર છ ડાંગ અપડી દેજે અને પછી કહેજે કે—લણાવ્યો તેના આ ગુણ ? મારી લણામણી બોરાધી ખર્ચ વગેરે પચાવી મામલતદાર જની બેટો છે છતાં મારો લાવ પૂછતો નથી ? હરામખોર ! તારા મનમાં તું શું જાણે છે. પૈસા ચૂકાવી દે નહીં તો હડી નરમ કરી સુસ્તી ઉઘાડી દમ્પત્ત ? આ પ્રમાણે થતાં તરત તે પૈસા આપી દેશે. ”

તે વખતનો મામલતદાર ઘણો રસ્વતખોર હોવાથી મહેતાજી તેને રસ્વતનો સ્વાદ ચખાડી પોતાની બક્ષા ટાળવા આ યુક્તિને વળગ્યો. હવે અને થયું પણ ધાર્યા પ્રમાણે. રસ્વતખોર મામલતદારને ફેતરાની ફાંટ બતાવતાં તેણે જાણ્યું કે—“ કોઈ મોટી રસ્વત આપવા આવ્યો છે અને મને ખાનગી રીતે આપવા આવે છે. ” એથી તુરત કુંભારના ધસારાથી એકાંતમાં આવ્યો. આવતાંની સાથેજ કુંભારે તો તેની ડાંગના પ્રહારથી રેવડી દાણાદાર કરી દીધી, જેથી તેણે વળગેલી બક્ષામાંથી છુટવા તેનું મન મનની મહામુશીબતે રસ્તે ચાલ્યો.

વાતનો મતલબ એજ કે જે વખતે જેની યુક્તિ અમલમાં લેવી જોઈએ તેવી યુક્તિ અમલમાં લઈ પૈસા હાથ કરવા અને મૂર્ખ તથા રસ્વતખોરને યોગ્ય શિક્ષા મળવા માર્ગ આદરવો. વાર્તા નવમી—

એક વકીલ સાહેબ રસ્તામાં ચાલ્યા જતા હતા તે વખતે પોતાનું હોદ્દર હાથમાંથી પડી ગયું. એ જોઈ એક આદમીએ તે હોદ્દર લઈ વકીલ સાહેબ આગળ જઈ કહ્યું—“ સાહેબ ! આ પત્ની આં છરી થયો. ” વકીલ સાહેબ બોલ્યા—“ હા શું અંધા ! કલમને છરી કહે છે ! ” તેણે

હિતર આપ્યો હું અધો નથી પણ દેખતો છું. અને આ કલમ નથી પણ કસાઇ ધરતી જન-વરોનું ગળું કાપનારી છરી છે; કેમકે કસાઈની છરી જનવરોનાં ગળાં રેસે છે અને આ આ પતી કલમ (હોદ્દર) રૂપ છરી હજારો માણસોનાં ગળાં રેસે છે. ગમે તેમ કાયદાનો અર્થ બેસાડી પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા ગમે તેમ લખી કંઈકિત કારણ આ કલમ મારફત કહાડયું હશે. કહો ત્યારે એ કલમ કે છરી !! આટલું બોલી તેણે રસ્તો માપ્યો અને વકીલ સાહેબે માન્ય ધર્યું.

વાર્તાનો સાર ખુલ્લોજ છે.

વાર્તા દશમી—

એક મનુષ્યને બે બેરીઓ હતી, તેમાંથી એક સમ્રાજી બીમારીને તાબે થઈ, જેથી વેંધે આંખોને તેણીને દવા આપી અને દિન પરદિન તે સાજ થતી ચાલી. બીજી જીને રોતી બેંધ કાઢ્યે પૂછ્યું કે “હવે તો તમારી બેહેનને સાફ થતું જાય છે છતાં શા માટે આંસુ પાડે છે ? હવે કશી ફિકર નથી.” તેણીએ જવાબમાં જણાવ્યું કે સાફ થતું જાય છે એ માટેજ રડું છું. મેં જાણ્યું હતું કે બધા ટળી જશે; પણ આ તો મુવા વેંધે પાછી સાજ કરવા માંડી !” એ સાંભળી પ્રશ્નકરે રસ્તો માપ્યો.

વાર્તાનો સાર શોધવી સગાઈની ચિતાર બતાવી રહેલ છે.

વાર્તા અગ્યારમી—

કોઈ એક જણે એક મનુષ્યને કહ્યું કે—“લાઇ ! મને એક ચીટી લખી આપ; કેમકે એ ચીટીથી મારા રૂપિયા મને મળી શકે તેમ છે.” તેણે કહ્યું—“લાઇ મારા તો પગ દુખે છે.” એટલે લખાવનારે કહ્યું—“ચીટી તો હાથથી લખવી છે તો પગ દુખતાની શી અડચણ છે ? ચીટી હું લખતે જઈશ, કંઈ તમારે જવું પડવાનું નથી કે પગની હરકત પડશે.” તેણે કહ્યું—“લાઇ ! અંતે મારે ત્યાં જવું પડશે, કેમકે માફ લખેલું કાઢતે ઉકલતું નથી એટલે મારા વગર વાંચશે કાણ ?” આવું સાંભળતાં લખાવનારે રસ્તો માપ્યો.

વાર્તાનો સાર જેમ બને તેમ અક્ષર રજૂ વંચાય તેવા લખવાનો માવરો પાડવો.

વાર્તા બારમી—

એક ધનવાન બીમારીને આધીન હતો જેથી તેણે પોતાના નોકરને બોલાવી કહ્યું—“તમે હકીમની પાસેથી દવા લઇ આવો.” નોકરે કહ્યું—“હકીમ કહાય વેર ન હોય તો ?” શંક બોલ્યો “જાઓ તે થેરજ હશે” નોકરે કહ્યું—કહાય તે દવા નહિ આપશે તો ?” શંક બોલ્યો—“આ મારી ચીટી લઇ જાઓ.” નોકરે કહ્યું—“કદી તે દવાથી ફાયદો નહીં થાય તો ?” શંક બોલ્યો—“અરે લદા માણસ જાતો ખરો, અહીં ઉભે ઉભે શું વાતો બનાવે છે !” નોકરે કહ્યું—“હું વાતો બનાવતો નથી. મેં જાણ્યું છે કે દવામાં ચુલ્લુ હોવાથી આપને ફાયદો થશે તોય શું ? આહ તો હમણાં મરવું કે પછી; પણ આખર મરવું તો છેજ, તો પછી શંકાં મારી વેંધતું ઘર શા માટે ભરવું ! તેના કરતાં ખેંચત કરવી તેજ હીક છે.

વાર્તાનો સાર નોકરની મૂર્ખતા દર્શાવે છે. નોકર મૂર્ખ હોય તો તેવાને કદી રાખવો નહીં; કેમકે તે સંતાપતુંજ ઘર હોય છે.

વાર્તા તેરમી—

એક ફકીરે કોઈ વાણિયાની અગાડી આવી સવાલ કર્યો કે—“મુઝકો માલિકકે એક પૈસા દે દે.” વાણિયે કહ્યું—“મારી પાસે એક પૈસો પણ નથી, શું આપું ?” ફકીરે કહ્યું—“અગજા બાવા ! જેસી તેરી મનસા હૈ વૈસાંહી તુંઝકો એક પૈસા ન મિલો.” એમ કહી ફકીર ચાલતો થયો.

વાર્તાનો સાર એજ કે કોઈ પાત્ર આવીને સવાલ નાંખે તો ‘ માફ કરો ? ’ ‘ બરકત છે ’ એમ કહેવું ‘ પણ મારી પાસે કંઈ નથી ! ’ ‘ અહીંજ પૈસા વિના હેરાન છિયે. ’ ‘ લાવ્યો હોય તો મૂકી જા ’ ‘ અમે પણ તારા જેવાજ છિયે. ’ વગેરે વગેરે કદી કહેવું નહીં. કેમકે કોઈ-વે જાતો શબ્દ બ્રહ્મ અસ્તુરૂપજ નિવડી જાય છે.

વાર્તા ચૌદમી—

એક વાણીયો ગંગાજના કીનારા ઉપર ન્હાતો હતો. દરમ્યાન એક બ્રાહ્મણ મહારાજ આવી પહોંચ્યા; પણ તેમની પાસે ચંદન તિલક કરવાનું નહોતું, છતાં જળમાન પાસેથી દક્ષિણા લેવીજ હતી જેથી એક મરડીઆ કાંકરાને ધસી તેનું વાણિયાના કપાળમાં તિલક ખેંચી દીધું. એ જોઇ વાણીયો વિચાર કરવા લાગ્યો કે—“ મહારાજે ખેંચ ક્યો. હશે દીક છે, પૂછીયે તો ખરા.” એમ ધારી મહારાજને પૂછ્યું—“ કાંકરો ધસીને કેમ તિલક કર્યું ? ” મહારાજ બોલ્યા—“ ગંગાજની કાંકરી ચંદન સમાનજ હોય છે. ” એ સાંભળી વાણીયે તુરત ગંગાજમાં ડૂબકી મારી ડેકકીને પકડી લઇ મહારાજના હાથમાં મૂકી કહ્યું—“ મહારાજ ! ગંગાજની ડેકકી ગાદાન સમાને હોય છે તે સ્વીકારી આનંદ કરો. ” મહારાજ ચુપ થઇ રહ્યા; કેમકે પોતાનુંજ પ્રપંચી પગલું પોતાનેજ નાંચું.

વાર્તાનો સાર ખુલ્લોજ છે.

(અપૂર્ણ.)

સટીક-કેશવકલ્યાણ.

લેખક:—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૫ માના પૃષ્ઠ ૮૫ થી).

મૂત્ર પરીક્ષા વખતે મુત્રમાં નાંખેલ તેલનું બિંદુ મુત્રની અંદર રિયર થઇ રહે, અથવા ફરવા લાગે તો તે દર્દીને ધર્મદૃષ્ટિ દવા આપવી; કેમકે તેવો દર્દી જીવતોજ નથી માટે ભવરોગ મટવા ધર્મદવા દેવી. આટલું જોવા પછી ફરી તપાસ કરવો—તે એકે—તે તેલનું બિંદુ ત્રિકોણાકારે ફેલાય તો કુળદેવી કે ડાકજીનો દોષ જાણવો. પુરૂષના આકારે ફેલાય તો જૂત, જાદુ કે પિત્તદોષનું નડતર જાણવું. બે તીરના જેવો આકાર થાય તો સ્ત્રેષ્ઠપાળ દોષ, કે વ્યંતરનો વળગાડ જાણવો. તેલ ફેલાઇને ચાળણી જેવા છિદ્ર જેવું બની રહે તો ગ્રેત કે વ્યંતરનો દોષ જાણવો. અને દશે-દિશામાં ફેલાય તો દર્દીનો અંત ન આવનારો જાણવો તથા ખડગ, લાકડી, ધનુષ, વગેરેનો આકાર થાય તો તે દર્દીની આશા છોડી દેવી; કેમકે તે યમના ત્યાગીજ મહેમાન થઈ ચૂકેલ ગણાય છે. તેમજ તે તેલ બિંદુ ચામર, છત્ર, તોરણ, હંસ, તળાવ, કમળના આકારે ફેલાય તો તેનું આયુષ્ય અવશ્ય કરવું; કેમકે તે ગમે તેટલા દર્દથી ધેરભલ હશે તો પણ તે સાને થવાતોજ સમજવો, તથા જે દર્દીનું મૂત્ર લાલ કે પીળું જણાય તે તેમાં પરપોટા ઉઠી આવતા હોય તો પિત્તપ્રકોપ સમજવો. તેમજ વર્ષાદના પાણી જેવા રંગવાળું હોય તો કફપ્રકોપ જાણવો. જે પીળું જણાય તો કફપિત્તપ્રકોપ સમજવો. ચીકણું કાળું અને ઉપર તરી બંધાયેલ જણાય તો વાયુપ્રકોપ સમજવો. ઊંચ સરખો રંગ જણાય તો કફવાયુપ્રકોપ જાણવો. જાસની આજ જેવો રંગ હોય તો શલેખ મે વાયુપ્રકોપ જાણવો. અમે દર્દ મિશ્ર હોય તો પેશાબમાં પણ ખેંચ દોષના રંગની મિશ્રતા જણાય છે, અને ધણી-રંગનો ભેજશોષ હોય તો ત્રિદોષનો વ્યાધિ સમજવો. સરસવા

તેલ સમાન પેશાયનો રંગ હોય તો વાયુ અને પિત્તકોષ જાણવો. એરંશું જણાતાં, છતાં ખીમ રંગનો આભાસ ન જણાય તો, તથા શ્વેત આભાસવંત હોય તો શ્વેત્ત્વ કોષ સમજવો. રાતા રંગથી રતવા, રાતા પીળાથી મુઝારો, લીલા અને તિલીના તેલ જેવા રંગથી ગળાનો અને જલદરનો, હેઠળ રાતાસથી અતિસારનો; કાળા રંગથી, પીળાથી કે ઘોળાથી ગળાનો, પીળાથી પાંડુનો, કાળાથી સન્નિપાતનો, પાણી જેવા રંગથી કફવૃદ્ધિનો, ઘી જેવા રંગથી પિત્તશ્લેષ્મનો અને કાળા રંગથી મરણનો વ્યાધિ લાગુ થયેલો માની લેવો. સાફ પેશાય હોય તો દર્દરહિત સમજવો. તેમજ વાયુના તાવમાં કેસર જેવા રંગનો, મળજવરમાં પીળા રંગનો, વાયુ કફ ને પિત્તજવરમાં હેઠળ લાલ ને ઉપર લીલા રંગનો, અજીર્ણમાં પીળો પરપોટાવાળો ગંધાતો તથા બકરીના મુત્ર જેવો, ક્ષયમાં કાળો અને ક્ષયના અંતમાં ઘોળા રંગનો પેશાય હોય છે. ખેનના વ્યાધિમાં ચીકણો પેશાય હોય છે; પણ તે અસાધ્ય ગણાય છે. તેમજ મળરોગીનો પેશાય પહેલે શેરડીના રસ સરખો જણાય પણ પછીથી પીળો રંગ પકડે છે તથા રક્તવૃદ્ધિવાળાનો પણ તેવોજ હોય છે. રસવૃદ્ધિના રોગીને લાંબણુ દરાવવું યોગ્ય છે. જે પેશાય પીળો છતાં ઘણો ચીકણો હોય તે પશુનો પેશાય જાણવો. અને જેને તરશ ન લાગતાં છતાં પેશાય ઘણો ઊતરે તો તેવો દર્દી જરૂર મરી જાય છે. ૧૫૧-૧૬૭.

(નાડી પરીક્ષા—ચોપાઈ).

અમ્બ નાડીકા સેદ બખાનો, પ્રથમ નામ અરે ચાલ ડિકાનો;

મૂળ અંશુષ્ઠ ગાંઠ સલીનો, કફપિત્ત રૂ પવન ધર તીનો. ૧૬૮

વામા વામકર નાસા દેખો, દક્ષીણ હાથ મરદકા લેખો;

અમ્બ નવ નાડીકા સેદ બખાનો, પ્રથમ નામ અરે ચાલ ડિકાનો. ૧૬૯

હવે નાડીની પરીક્ષા કરું છું અને તે સાથે નાડીનાં નામ તેનાં સ્થળ અને ગતિ પણ પ્રકાશું છું. અંગૂઠાના મૂળમાં કફપિત્ત અને વાયુનું ધર છે. તથાપિ સ્ત્રીની ગળા હાથની અને પુરુષની જમણા હાથની નાડી તપાસી રોગ પરીક્ષા કરવી. હવે નવ નાડીના બેદ અને નામનામ ચાલ વગેરેની વ્યાખ્યા કરું છું—

(નાડીનાં નામ—દોહા.)

ઇંડા પિંગલા મુધુમણા, ઊપા રાખિની સોય;

કુંઝ ગંધારી હસ્તિની, જિવ્હા જીવતી હોય. ૧૭૦

ઇંડા, પિંગળા, મુધુમણા, ઊપા, રાખની, કુંઝ, ગંધારી, હસ્તિની, જિવ્હા, અને જીવતી એ નવ નાડી હોય છે.

(નાડીની ગતિ સંબંધી ચોપાઈ.)

મિંઠક કાક કુલિંગ રૂ ચિરિયાં, પિત્ત નાડી યહી ચાલહી ધરિયાં;

મુર્ગ મંયૂર કપોત રૂ હંસા, કફ દરદનડી નાડી અંસા. ૧૭૧

જહાજ ચાક જળ સર્પહી છનો, તેહિ ઘટ મારત દર્દ પિછાનો;

છિત્ત જલદી છિત્ત ધીરજ ધરહી, દોહિ વ્યાધિકો દર્દી મરહી. ૧૭૨

તીતર લાવ બેર ગતિ ધાતી, બૈ દમ દર્દ નિતર સનિપાતી;

મુધાવંત ચપળ ગતિ રિક્તા, ચલત ચપળ મળજવર મિલિ સકતો. ૧૭૩

મૂઝમ ગતિ અતિસારહી લેખો, છિપત ચલત સનિપાતહી દેખો;

અસ્તે ભાનુ જવરાશિ સમ હોઝ, દ્વાદશમુહર ચમ ધરમે સોઝ. ૧૭૪

દક્ષિન ચર્ન ધુન્દિકે તલહી, નાડી છિપત ત્રિદોષ ગતિ ચલહી;

વૈસે રોગીકી મકરો આશા, દ્વાદશપ્રહર થમકે ધર વાસા.

૧૭૫

મંદ ગતિ જખ નાડી ચલહી, કંઠવાયુ કે જાગ્યો જલહી;

પવન દર્દ સૂક્ષ્મ ગતિ કરહી, પિત દર્દ ચંચલ ગતિ ધરહી.

૧૭૬

સૂચ્યમ મંદ શલેષમ જાનો, સ્થૂલ ચપલ કંઠ પવન પિછાનો;

શીતલ મંદ શલેષમ હોઠ, વૈધ વિચાર કરો સખ કોઠ.

૧૭૭

પિતની નાડી દેહકા, કાગડા, કુલિંગ અને ચક્રવીની ગતિ જેવી ઠેકતી ચાલે છે. કંઠની નાડી કૂંડકા, મોર, કપોત-હોલો અને હંસના જેવી ધ્રુમતી ચાલે છે. વાયુની નાડી સાપ, જળો, ચાક, જહાજ જેવી વાંછી ગતિવાળી ચાલે છે. જરા વારમાં ઉતાવળી અને જરા વારમાં ધીમી એમ બે વ્યાધિવંતની નાડી ચાલે તે નાડીવાળો દર્દી જીવતો નથી. તેમજ સ્થિપાતની કે દમિ-યલની નાડી તીવ્ર, લાવં, બટેરના જેવી અનિયમિત ગતિયે ચાલે છે. બ્રૂખ્યાની ઉતાવળી છતાં ખાલી, મળજવરવાળી ઉતાવળી, અતિસારની સૂક્ષ્મ ગતિવાળી તથા બંધ પડતી ચાલતી ત્રિદો-પીની નાડી હોય છે. દિવસ અસ્ત થતી વખતે તાવ ઘણાજ વેગવાળો હોય તો આર પહોરમાં તે દર્દી મરણ પામે છે. તેમજ જમણા પગની ધુન્દીની નીચે છુપાતી નાડી ચાલતી હોય તે ત્રિદોષરોગી આર પહોરમાં મરણ પામે છે. કંઠવાયુની નાડી મંદ, વાયુની સૂક્ષ્મ, પિતની ચંચળ, શ્લેષ્મની મંદ, કંઠવાયુની ગંભીર છતાં ચંચળ અને શ્લેષ્મ રોગીની શીતળ મંદ ગતિ હોય છે. એ સંબંધી વૈધે આરીક વિચાર કરવો. ૧૭૧—૧૭૮.

(નાડી ગતિ સંબંધે ચોપાછ).

પ્રાતઃકાલ કંઠ નાડી જોરાં, પિત નાડીકી ચાલ બપોરાં;

સંધ્યા નાડી પવનકી જાનો, આધિ રાત્રિ ફિર પિત પિછાનો.

૧૭૮

(દોહ).

તીનકાળ સૂક્ષ્મ ચલે, સુખ પેશાબ ઈષ્માન;

નાહી દર્દ નિશ્ચે હિંસો, જાનહુ વૈધ સુજાન.

૧૭૯

પ્રભાતે કંઠની નાડી, બપોરે પિતની નાડી, સંધ્યાએ વાયુની અને અરધી રાત્રિયે ફરી પિતની નાડીજ ચાલે છે. ૧૭૮.

સવારે, બપોરે, સાંજે સૂક્ષ્મ ગતિથી નાડી ચાલે ને સુખપૂર્વક દરત પેશાબ દાઈમિસર થાય તો તે મનુષ્યને દર્દ રહિતજ સમજવો. એમ વૈદ્યોએ સમજી લેવું. ૧૭૯.

(વિલાસ સંબંધે દોહો).

દેશ કાળ નહતુ વય શકુન, કંઠપિત પવન પ્રકારા;

સાધ્ય અસાધ્ય પરીખ પણ, કેશવ પ્રથમ વિલાસ.

૧૮૦

આ કેશવ કથાણુના^૧ પહેલા વિલાસમાં દેશ, કાળ, વય, નહતુ, શુકન, કંઠ, પિત, વાયુ સંબંધી વિચાર અને સાધ્યાસાધ્યા ૩૫ પાંચ પ્રકારની પરીક્ષા કહી ખતાવી. ૧૮૦.

છતિશ્રી કેશવકથાણી વૈદકશાસ્ત્રમાં કવિ કેશવદાસકૃત કાવ્યખંડ પ્રથમ વિલાસનું^૨ પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા કવિત ગુજરાતી ભાષાંતર સમાપ્ત.

૧. આ પહેલા વિલાસમાં મૂળ પરીક્ષાથી આગળ વિલાસ પૂર્ણ થતાં લગીનું મૂળ લખાણ તદ્દન અશુદ્ધ હોવાથી કેટલીક સંક્રમણો ઉપરિચિત રહેતાં ભાષાંતર વિષે જે દોષો રહ્યા હોય તે વૈદ નરેશ્વરે પાક સુધારી વાંચી લેવા પુનઃ પુનઃ મારી નિશ્ચિત છે.

બળરમાં વેચાતી દવાઓ.

આજકાલ હમરો જાતની દવાઓ-અકસીર દવાઓ (૧) બળરમાં વેચાય છે. લાંબો જાતની દવાઓની જાહેર ખબરો રોજીંદા, તેમજ અકવાદીક પેપરોમાં અને માસિકામાં છપાય છે. અસંખ્ય જાતની દવાઓનાં હેન્ડબીલ્ડો-હસ્ત પત્રીકાઓ જાહેર રસ્તાઓ પર તેમજ પોળોમાં અને ગલીઓમાં વેહેંચાય છે. અસંખ્ય જાતની દવાઓ ઇંગ્લાંડ અને અમેરીકા તેમજ અન્ય દેશોથી હિંદુસ્થાનમાં આપાત થાય છે. આપણા દેશમાં પણ કેટલાક લેભાગુઓ વૈદ્ય બની નવી નવી તરેહથી પોતે બનાવેલી દવાઓનાં બજારમાં પુકે છે, અને તેવી દવાઓ પ્રજાના લોકો આંખો મીચીને ખરીદે છે અને ખાય છે પણ ખરા. તેઓ કહેવાતા વૈદ્યની ચોખ્ખતાનો વિચાર કે તજવીજ કાંઈ કરતા નથી. દવાનાં વખાણુ સાંભળીને અને વાંચીને તે પર વિચાર કર્યા વિનાજ તેવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાને લક્ષ્યાય છે. દવામાં શું વનસ્પતી વપરાઈ છે, તે તાજ બનાવેલી છે, કે ધણા વખતની બનાવેલી પડી રહેલી-ગુણુ નષ્ટ થયેલી-નિરૂપયોગી છે, તે જાણવાનાં તેઓની પાસે સાધન નથી.

ચોડા વખત ઉપર એક યુવાન બંગાલી બાણુ અમદાવાદ શહેરમાં આવ્યો હતો. અને એક મહિના સુધી રહ્યો. તે દરમ્યાન દરરોજ બપોર પછી બે બગીચો ભાડે રાખીને શહેરમાં ફરી પોતાની દવાઓની જાહેર ખબર પ્રસિદ્ધ કરતો હતો, તથા દવાઓ વેચતો મોટા ઠાકથી દરતો હતો. એક યા બે બગીચાં વાળવાળાની પાર્ટીને બેસારી આગળ વાળાં વગડાવતો ચલાવતો હતો અને પાછળ એક અલાયદી બગીચાં પોતે બેસી પોતાનો વસાવેડો શહેરમાં ફેર ફેર ફેરવતો હતો. રસ્તામાં કોઈ કુશાદે જગાએ ગાડીઓને ઉભી રખાવી બગીચાં ઉભો થઈ પોતાની દવાઓનાં વખાણુ કરી લોકોને ભેગા કરતો હતો ને તેમાંથી ધણા જણને તેની દવાઓ ખરીદ કરતા આ લેખકે એક કરતાં વધારે વાર જોયા છે. આનો અર્થ શું? શું આ શહેરમાં દવાખાનાં, ઇસ્પીતાઓ, દાક્ટરો, હકીમો, વૈદ્ય, ઓળા છે? કે, એક પરદેશી- (હિંદુસ્થાની હિંદુસ્થાનના એક ભાગનો વતની તો ખરોજ તેથી પરદેશી નહીં પણ સ્વદેશી. તોપણ શુજરાતનો નહીં મારેજ પરદેશી આ-રેકાણું સમજવો.) શુજરાતનો નહીં એવા વૈદ્યને અમદાવાદમાં આવી દવા વેચવાની જરૂર પડી, કહો કે અમદાવાદીઓને પરાયા વૈદ્યની દવા લેવાની જરૂર પડી? ધારો કે તેની અમુક દવાથી રોગમાં કાંઈક વધારો થયો અગર અન્ય રોગ ઉપરથીત થયો તો તેને ક્યાં પુછવા જશે? તેનો કાંઈને પણ વિચાર આવ્યો હોય એમ જણાતું નથી. જેને કાંઈ પણ ધંધો આવડે નહીં તેણે વૈદ્યનો ધંધો કરવો એમ થયેલું જણાય છે. તેમાં કાંઈ જાતી મુંડી રોકવી પડતી નથી. એક પાછ અગર પૈસાની દવામાંથી એક રૂપિયા સુધી ઉપજે થઈ શકે છે. 'એમ Secret Medicines (what they contain and what they cost) "શુખ દવાઓ" નામનું પુસ્તક જે લંડનમાં The British Medical Association થી બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસિએશન તરફથી ગયા વર્ષમાં છપાયું છે તે ઉપરથી માલમ પડે છે. બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસિએશન બળરમાં વેચાતી કેટલીક દવાઓનું પ્રયકરણ કરાવીને જાહેર કર્યું છે કે, તે દવાઓમાં સાધારણ દવાઓ શિવાય બીજું કાંઈજ નથી અને તેમાં વપરાયેલી ઘીજેનું સાંમટું મુલ્ય એક પેની (અંગ્રીના હીસાબે એક આના) થી પણ ઓછું હોય છે, કે જે દવાઓની કીંમત બળરમાં ૧ શીલીંગ (બાર આના) અને અડી શીલીંગ (રૂ. ૧-૧૪-૦) પડે છે.

Pink Pills for pale people “પીંક પીલ્સ ફૅર પેલ પીપલ” નામની દવાની જાહેર ખનર આપણાં કેટલાંએ અઠવાડીક પેપરોમાં આવે છે. તેની એક ડબ્બીમાં ૩૦ ગોળીઓ હોય છે અને તેની કીંમત ૨ શીલિંગ ને ૬ પેન્સ છે. તે ગોળીઓ સઘળી જાતના રોગ મટાડવાનો દાવો કરે છે. તે ગોળીઓનું પ્રયક્ષરણ હિત ધ્રીડીય મેડીકલ એસોસીએશને કરાવ્યું છે તે પ-રથી જાણાય છે કે નીચેની દવાઓની તે ગોળીઓ બનાવેલી છે. અને તે સઘળી ગોળીઓમાં જેટલી દવાઓ (વનસ્પતીઓ) વપરાય છે તેની સઘળાની કીંમત વિલાયતના ખનર ભાવે ૬૬ પેની એટલે આશરે સવા પાઈ છે.

Exsiccated sulphate of iron

‘પુલાવેલી ફટકડી’ .75 Grain.

Potassium carbonate anhydrous .66 “ Magnesia .09 Grain.

Powdered liquorice 1.4 “ Sugar .2 “

દરેક ગોળીમાં ઉપર પ્રમાણે પ્રમાણ છે.

Clarke’s world famed Blood Mixture “ક્લાર્કનું જગ પ્રસિદ્ધ લોહી સુધારવાનું મિશ્રણ” સવા આઠ ઑંસની બાટલીઓમાં ૨ શીલિંગ અને નવ પેન્સની કીંમતે વેચાય છે, કેટલાક દાકતરો પણ આ મિશ્રણ પીવાની લલામણ કરે છે તે દવાનું પ્રયક્ષરણ કરતાં નીચેની દવાઓ માલમ પડી છે તથા તેની સઘળાની કીંમત ત્યાંના ખનર ભાવે ૧૩ પેન્સ એટલે ૧૧ પાઈ છે.

Potassium iodide 52.5 Grains. Spirit of sale volatile 10. minims.

Spirit of chloroform 67. minims. Simple syrup 60. “

Burnt sugar 8. 5 “ Water 8 ounces.

ઉપર લખેલા મિશ્રણની બાટલીઓ ક્યારે ભરવામાં આવી હતી તે જાણવાનું સાધન નહીં હોવાથી ઘણી લુની બાટલીઓનીજ આપણે ખરીદી કરી રાખીએ છીએ જેથી આપણા સઘળા પેસા પાણીમાં ભળે છે. ધારો કે તે મિશ્રણમાં કાંઈક ગુણુ છે તોપણ લુની ચવાથી તેના ગુણુ નષ્ટ થાય છે જેથી તે નકામી છે.

Beecham’s Pills “બીચમની ગોળીઓ” દરેક જાતના રોગ મટાડવાનો દાવો કરે છે તેમાં નીચેની વનસ્પતી વાપરવામાં આવી છે.

Aloes (એળીઓ) .5 Grain. Powdered ginger. .55 Grain.

Powdered Soap .18 “

૫૬ ગોળીની એક ડબ્બી ૧ શીલિંગ અને ૧૩ પેન્સ એટલે આશરે ૧૪ આને આપણે અહીં વેચાય છે. તે સઘળી દવાઓની કીંમત અડધો ફાર્લિંગ થાને દોઢ પાઈ છે. આ ગોળી-ઓની જાહેર ખનર ઘણાખરા અઠવાડીક પેપરોમાં ભારે વખાણ સહીત આવે છે.

Stearne’s Head-ache Cure “સ્ટર્નની માથાના દુખાવાની દવા” એ નામની ૧૨ વેફર (દરેક લગભગ ૧૦ એન વજનની) ડબ્બીનો ૧ શીલિંગ પડે છે તેમાં નીચેની ચીજો આવે છે.

Antifabrin 3. 92 grains Caffeine 98 grains

Sugar of-milk 4. 90. “

આ બાર વેફરનું વજન ૧૧૮ એન છે જે સઘળી દવાની કીંમત ત્યાંના ભાવે અડધા પેનીથી પણ કાંઈ ઓછી પડે છે.

બદ્ધજીને માટે Mother Scigels Curative Syrup “મધર સિગેલ્સ ક્યુરેટિવ સીરપ” ની ૩ ઓંસની ખાટલી બે શીર્ડીંગ અને ૬ પેન્સે વેચાય છે તેમાં વપરાયેલી ચીજોની કીંમત રૂ. પેનીથી વધારે નથી તે ચીજો નીચે પ્રમાણે છે-

Dilute Hydrochloric	10 parts.	Tincture of capsicum	1.7 parts.
Aloes	2 "	Treacle	60 "
Water (પાણી)	100 "		

વળી આ સીરપથી બધી જાતના રોગ મટે છે એમ જાહેર કરવામાં આવે છે.

Zam-Buck “ઝેમબક” નામનો મલમ રૂ. ઓંસની દાબડીઓમાં એક શીર્ડીંગ અને ૧૬ પેની (લગભગ ૧૪ આના) ના હીસામે વેચાય છે. આ મલમ ચાંદા, ઘા, વગેરે ઉપર ઉપયોગી જણાવવામાં આવે છે. મારો એક મિત્ર પોતાના કારખાનામાં આ મલમની વરસ દહાડે લગભગ પચાસ દાબડીઓ વાપરે છે. તેમાં નિચે પ્રમાણે ચીજો વાપરવામાં આવી છે એમ પ્રયક્ષરેણુ કરવાથી માલમ પડ્યું છે.

Oil of eucalyptus	14 per cent	Pale resin (colophony)	20 per cent.
Soft paraffin	55 "	Hard paraffin	11 "
Green colouring matter	a trace.		

આ દવાઓની મૂળ કીંમત અડધો પેની છે. આ કીંમતમાં મલમ ખનાવવાની મેહેનત તથા દાબડી વગેરેની કીંમત સામેલ નથી. તેજ પ્રમાણે દરેક દવાનું સમજવું.

Doan's Back-ache Kidney Pills “ડોન્સ બેકએક કિડની પીલ્સ” ની દબીમાં ૪૦ કીડની પીલ્સ તથા ૪ “ડીનર પીલ્સ” હોય છે તે ૩થી બે શીર્ડીંગ અને ૬ પેન્સે વેચાય છે.

૨૦ “કીડની પીલ્સ”માં નિચેની દવાઓ છે. અને તેની અસલ કીંમત અડધો પેની છે.

Oil of Juniper	1 drop.	Hemlock pitch	10 grains.
Potassium nitrate	5 grains.	Powdered fenugreek	17 "
Wheat flour ઘઉંનો આટો	1 "	Maize starch મકાઈનો મેદો	2 "

આની સાથે જે Dinner pills “ડીનર પીલ્સ” છે તે નિચેની ચીજોની બને છે.

Oil of peppermint	1 drop.	Podophyllin	3.8 Grain
Aloin	9.9 Grain	Jalap resin	.8 "
Powdered capsicum	.5 "	Powdered liquorice	.6 "
Maize starch	.5 "	Acacia gum	1.5 "
Extract of henbane	1.5 "		

ઉપરના મસાલામાંથી ૨૦ ગોળીઓ બને છે અને તેની કીંમત પણ અડધો પેની પડે છે.

આ “ડીનર પીલ્સ” ૫૦ ની પેટીમાં ૧ શી. ૧૬ પેનીએ વેચાય છે. તેમાં વપરાયેલી ચીજોની કીંમત રૂ. એક બે પેની ત્યાં પડે છે.

Keating's cough lozenges “કીટીંગની ખાંસીની ટીકડીઓ” ૫૦ ની એક દાબડીની કીંમત ૧ શીર્ડીંગ અને ૧૬ પેની છે. તેની દરેક ટીકડીમાં નિચે લખેલી ચીજો હોય છે.

Morfine અશીથુનું સત્વ	.૦૦૭ ગ્રેન.	Ipacacuanha	.૦૦૭ ગ્રેન.
-----------------------	-------------	-------------	-------------

Extract of liquorice	2.1 Grains.	Sugar	1.3 Grains.
તથા Beechams Cough Pills—“ બીચમની ઉધરસની ગોળીઓ ” જેમાં અરીણુનો અંશ નથી એમ જાહેર કરવામાં આવે છે. તે ૧૬ ગોળીની ૧ ડબ્બી ૧ શીલીંગ અને ૧૩ પેનીએ વેચાય છે. તેની દરેક ગોળીમાં નિચે પ્રમાણે દવા આવે છે.			
Morphine	.0035 Grain.	Powdered squill	.1 Grain.
Powdered aniseed વરીયાળી.	.3 ”	Ammoniacum	.3 ”
Extract of liquorice	.4 ”		

વાંચનાર જોઈ શકશે કે આમાં અરીણુ નાંખે છે. છતાં અરીણુનો પ્રતિકાર કરનાં હેન્ડબીલ એકડક બહાર પાડવામાં આવે છે.

ઇંગ્લાંડમાં આ દવાઓની નિકાસ પર જકાત લેવામાં આવે છે. સન ૧૮૯૯ ની ૩૧ મી માર્ચે પુરા થતા વર્ષમાં દવાઓની જકાતથી રૂ. ૩૯,૯૬,૦૪૫ ઉપજ્યા હતા. સન ૧૯૦૩ માં રૂ. ૫૦,૦૦,૫૬૫ ઉપજ્યા હતા તથા ૧૯૦૮ ના માર્ચની ૩૬ મી તારીખે પુરા થતા વર્ષમાં રૂ. ૫૦,૧૨,૧૧૫ ઉપજ્યા હતા તથા એ વર્ષમાં જે દવા બહાર દેશ પર ખાતે નિકાસ થઈ તેની કીંમત રૂ. ૪,૮૪,૫૬,૦૧૫ હતી. આ દવાઓનો મોટો ભાગ હિન્દુસ્થાન ખાતે આયાત થયો હતો.

આપણા દેશમાં કેટલાએક સ્થળના વૈદ્ય યાત્રી આજ પ્રમાણે દવાના વેચાણથી લાભાધિપતિ થયા છે. તેમની દવાની જાહેર ખબરો દરેક પેપરમાં હજુ પણ આજુબજુ છે.

શુભ દવાઓ-ઉપચારો Secret Medicines નામની એપડીમાં ખાત્રીપૂર્વક જણાવવામાં આવે છે કે જે કહેવાતી પેટન્ટ દવાઓનાં પૃથક્કરણ ધણીજ સંભાળપૂર્વક કરવામાં આવ્યાં છે. એટલુંજ નહીં પણ કેટલીક દવાઓ તો પૃથક્કરણમાં જણાવેલા ingredients ઇન્ગ્રીડીઅન્ટ મેળવીને બનાવી જોઈ છે, અને તે અસલ પ્રમાણેજ બની છે. આ પુસ્તકમાં ધણી દવાઓનાં પૃથક્કરણ આપ્યાં છે તે સંધર્ભે અને લંબાણના ભયથી આપ્યાં નથી. “શુભરાતીપત્ર.”

મનુષ્યની આયુષ્ય મર્યાદા.

(લેખક:—શ. જયસંકર ઉપરચંદ્ર નાંદો.)

માણસને જીવંત કેટલું બધું પ્રિય છે પણ જીવવાની કળા જાણવાને કેટલા થોડા પુરોષો સદ્-ભાગી થાય છે.

અતિદીર્ઘ કાળ જીવેલી ભોગવેલા માણસને પણ મરણ સમયે વધારે જીવવાની આશા રહ્યાના દાખલા પ્રસિદ્ધ હોવાથી આપણને એમ અનુમાન થાય છે, કે કુદરતી જનસમૂહનું આરોગ્ય આયુષ્ય મર્યાદા તેમજ ભોગવેલી જીવંતી કરતાં વધારે લાંબી હોવી જોઈએ. સંરક્ષણના નિયમોનું જો કે દીર્ઘ કાળ જીવવાની કિંદા મનુષ્ય માત્રમાં પ્રબળ છે છતાં મનુષ્યનો મોટો ભાગ મરણને અકાળ શરણ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ જે અદ્ય દુઃખમય જીવંતી તે ભોગવે છે, તે નિર્બળતા, વ્યાધિ ને નિરસાદથી પીડિત હોય છે, લોક સંભાળ સ્વાભાવિક અધી આયુષ્ય મર્યાદા પણ ભોગવવા પામતો નથી.

મનુષ્યનું આયુષ્ય સંરક્ષણના નિયમોનું અગ્રાંન, કે જે અજ્ઞાનને લીધે તે પોતાને આરોગ્ય રાખી શકતો નથી તે, ધણું શાયનીય છે. તે પોતાના વસ્ત્રની જેટલી મનુષ્યોની આરોગ્ય સંભાળ રાખે છે તેટલી પણ પોતાના અમર આત્માનું શરીરરૂપી વસ્ત્ર સંરક્ષણ તરફ બેદર-કારીને તેમના અ-સ્વાભાવિક જીવ-નથી થતો આ-યુષ્ય ક્ષય.

કુસંગતિમાં અયોગ્ય કાળે ને અયોગ્ય સ્થાને ગુમાવી પોતાની શારીરિક, માનસિક ને આદિમિક અધોગતિનો પાપો પોતાને હાથેજ નાંખે છે; લાખો પુરૂષો નિદ્રાપયોગી રિવાં-દેવી કે ધનદેવીને પ્રસન્ન કરવા સાર પોતાના આયુષ્યનું બળીદાન આપે છે; ચાલુ જમાનાના વધી પડેલા અભ્યાસક્રમના સમ્પન્ન બોળને લીધે આખી જીંદગી અનેક બાળકોની દુઃખમય બને છે. ધંધામાં વધી પડેલી હરીફાઈને લીધે લાખો મનુષ્યોને પોતાની જીંદગી નિભાવવા જેટલું પેદા કરવામાં પણ અસ્વાભાવિક જીંદગી ગાળવી પડે છે; દારિદ્ર્યતાને લીધે લાખો મનુષ્યોને શહેરોમાં હવાની અવરજવર પિનાનાં ને ગલીય ભાગોમાંના ઘરમાં રહી દુઃખે પાપે પોતાનું આયુષ્ય પુરું કરવું પડે છે; તોપણ ફરજ કરતાં અજ્ઞાનને લીધે ધણે ભાગે અસ્વાભાવિક જીવન ગળાતું હોય એમ માલુમ પડે છે. આવા સંજોગોમાં મનુષ્ય આયુષ્યમાં દિવસે દિવસે ઘટતી જાય તેમાં શું આશ્ચર્ય છે. જે દેહથી યોગ્ય રહેણી કરણીથી નારાયણ યજ્ઞ શકાય છે તેવા દેહના સંરક્ષણ માટે જનસમૂહમાં જ્ઞાન ફેલાવવા માટે દેશહિતચિંતકો જેમણે તેટલા પ્રમાણમાં પ્રયત્નશીલ થયા નથી એ અદ્ભૂત આશ્ચર્ય છે.

જીવવાની જીજ્ઞાસા એ મનુષ્ય પાસે ધણા હાસ્યજનક પ્રયત્નો કરાવ્યા છે. કારકેન્સ નામના એક નામીકિત વૈદ્ય એક એવો મત પ્રસારાવ્યો કે માણસ કરતાં ઝાડ દીર્ઘકાળ જીવવા મનુષ્યે વધારે જીવે છે તેનું કારણ એનું છે કે, ઝાડ એકજ ઠેકાણે રહે છે કેરેલા હાસ્યજનક પ્રયત્નો, પરંતુ માણસ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે જઈ પરસેવો પેદા કરે છે તેથી કરી જીંદગી દુઝી ગઈ જાય છે. માટે જો માણસે દીર્ઘકાળ જીવવું હોય તો એક ઠેકાણે ચાંત બેસી રહેવું જોઈએ. આ છોકરવાદ મતે બેનજમીન ફેન્ડલીન નામના વિદ્વાનનું પણ ધ્યાન ખેંચ્યું તે આશ્ચર્યજનક છે. આ પ્રમાણે મહાત્મા માણસે પણ સારાસારનો વિચાર કરી ન શક્યા તો સામાન્ય માણસોની વાતજ શી. 'બોળા લોકો પરસેવો ન આવે માટે શરીરે શુંદ જોવો ચીકણા એક જાતનો પદાર્થ ચોપડવા લાગ્યા. આથી લાભને બદલે પ્રત્યક્ષ હાનિ જણાવા લાગી. તેથી તે પ્રયત્ન લોકોને છોડી દેવો પડ્યો. યદી 'મેથે મુલે વૈદ્યો જીંદગી લંબાવવાની દવાઓ વેચી ધન ધૂતી લેવા લાગ્યા, પણ દરેક ઉપાય નિષ્ફળ ગયા. સામાન્ય આયુષ્ય મર્યાદાને લોકો કુદરતી જીવનના જ્ઞાનને અભાવે પહોંચી શક્યા નહિ.

વિદ્વાનોએ અવલોકન કરી સાબીત કર્યું છે કે, માણસના શરીરનાં પરમાણુઓ અને ઝાડનાં પરમાણુઓ ભિન્ન નથી. પરમાણુઓની એકદર સંખ્યાથી માણસ જેટલાક વિદ્વાનોનો મનુષ્ય તેમજ ઝાડ બને છે, હજારો વર્ષ સુધી ઝાડનાં પરમાણુઓ ઝાડમાં જીવે અમર હોવાનો મત. છે. હાથીમાં પાંચસે કે તેથી પણ વધારે વર્ષ જીવે છે. કાગડો, કાચબો, પાંચકે ને કાર્પ નામની માછલી ત્રણસો વર્ષ જીવે છે ને ઘણી વખત માણસમાં

પણ ત્રણસો વર્ષ જીવ્યાના દાખલા મળ્યા છે. આ પ્રશ્ન એવો ઉત્પન્ન થાય છે કે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન મી. રકીવન એમ કહે છે કે મનુષ્ય શા માટે મરવો જોઈએ, તેની મને ખબર પડતી નથી. ડાક્ટર મનરો કે જે એક પ્રસિદ્ધ એનેટોમીસ્ટ (Anatomist) છે. તે કહે છે કે, “શરીર એક યંત્ર તરીકે સંપૂર્ણ છે, તે તેની અંદરની બનાવટ જોતાં તેના નાશ થવા માટે કંઈ ચીનહો જણાતાં નથી. તે યંત્ર હમેશા ચલાવવા માટે બનાવ્યું હોય તેમ લાગે છે, તે અનુભવથીજ આપણને એમ માણુમ પડે છે કે તેમ બનતું નથી.”

જોકે મનુષ્ય અમર છે તે મતને ઘણું લાગે વિદ્વાન માણસો અનુમોદન આપતા નથી. મનુષ્ય શરીરના પૂર્ણ ઉંધર ભાવને માટે જોઈએ છતાં પરંતુ અન્ય પ્રાણીઓની આયુર્મર્યાદા અને તેમના શરીરના પૂર્ણ ઉંધર ભાવ માટે જોઈતી મુદતના સંબંધ ઉપરથી મનુષ્યની આયુર્મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવી છે. જે વિદ્વાનોએ મનુષ્ય આયુર્મર્યાદા નક્કી કરવાના પ્રયત્નો કર્યા તેમાં ક્રાન્સનો શારીરિકવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ફ્લોરેન્સ પ્રથમ હતો. તે વિદ્વાને સ્તનયુક્ત પ્રાણીની આયુર્મર્યાદા જન્મ્યા પછી પૂર્ણ ઉંધર ભાવ થવા માટે કેટલો વખત લાગે છે, તેના અવલોકન ઉપરથી નક્કી કરી. તે એમ માનતો હતો કે શરીરનાં સર્વ હાડકાં જોડાઈ બધ ત્યારે પૂર્ણ વૃદ્ધિ થઈ ગણાય. તેના અવલોકન પરથી જે પરિણામ આવ્યું તે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી જણાશે.

પ્રાણીનું નામ.	પૂર્ણ રિતે હાડકાં જોડાતાં લાગેલી મુદત.	સાધારણ રીતે ભોગવેલું આયુષ્ય.
કુતરો.	૩.	૧૫.
બીલારી.	૨.	૧૦.
ધોડા.	૫.	૨૫.
ઉંટ.	૮.	૪૦.
હાથી.	૪૦.	૨૦૦.

ઉપરના અવલોકનપરથી સ્તનયુક્ત પ્રાણીને હાડકાં જોડાવા જેટલો વખત લાગે છે તેનાથી પાંચગણા વરસ સુધી તે જીવી શકે છે. મનુષ્યનાં વીસ વરસ સુધીમાં બધાં હાડકાં જોડાતાં નથી તેથી તેની આયુર્મર્યાદા સો વર્ષનું હોવાનું જણાય છે. અને આ મર્યાદા વિદ્વાન પુરોષોએ માન્ય રાખી છે, કારણકે દુનિયાના સર્વ દેશોમાં સો વર્ષની ઉંમરનાં માણસ હયાત હોવાનું વસ્તીની ગણતરી વખતે જણાઈ આવે છે.

મનુષ્ય શિવાય અન્ય પ્રાણીઓ પણ તેમની કુદરતી આયુર્મર્યાદા કરતાં વધારે જીવી શક્યાનાં સ્વાભાવિક મર્યાદાથી દાખલા મળી આવ્યા છે. સુપ્રસિદ્ધ યોદ્ધા અલેક્ઝાન્ડર ધી ગ્રેટ એક વધારે માણસ જીવી ચરવીર શત્રુને જીત્યાની યાદગીરીમાં એક યુદ્ધના હાથમાં ગળે એક શકે? લેખ બાંધી સૂર્ય દેવતાને અર્પણ કરી છુટો મુક્યો હતો. આજ હાથી ૩૫૦ વર્ષ પછી તેજ લેખ સાથે જીવતો મળી આવ્યો હતો. માનમેસ્ટરના પદાર્થ સંપ્રદાશયમાં

એક સાઠ વર્ષ જીવેલા યોગાનું હાડપીંજર છે. યોગાં વર્ષ પર પ્રોફેસર મુચનરે મનુષ્ય આયુર્મર્ધાદા પર ભાષણ આપતાં કહ્યું કે “ માણસ વધારેમાં વધારે ક્યાં સુધી જીવી શકે છે ? એનું કહેવામાં આવ્યું છે કે તે સો વર્ષથી વધારે જીવી શકતો નથી પરંતુ પ્રત્યક્ષ અનુભવથી આ વિચાર ખોટો પડે છે. દંડ્યોત્તોથી એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસ બસે વર્ષ જીવી શકે છે. વિશેષે કરી હજારોમાં આવાં ઘણાં દર્શનો મળી આવે છે.

નામાકિત વૈદ્ય સર ડબ્લ્યુ. બી. રીચર્ડસને પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય હમણાંજ એવો દર્શાવ્યો છે કે બે મનુષ્ય જાત જે નિયમોથી તેનું શરીર બંધાયું છે તે નિયમોને અનુસરીને જીવન ગાળે તો તેમાંના સીતરે ટકા મનુષ્ય ૧૧૦ વર્ષ જીવી શકે. રતનયુક્ત પ્રાણીઓના દાખલા પરથી તેમજ સ્વાભાવિક આયુર્મર્ધાદા ઉપરાંત જીવેલા મનુષ્યનાં આધુનિક સમયમાં પણ પ્રત્યક્ષ મળી આવતાં ઉદાહરણોપરથી મનુષ્ય આયુર્મર્ધાદા સો વર્ષ કરતાં વધારે હોવાનું જણાઈ આવે છે.

આવી રીતે સામાન્ય આયુર્મર્ધાદા ઉલ્લંઘન કરી ગયેલા સદ્ભાગી પુરુષોનાં દર્શનોત્તો વાંચક વર્ગનું વલણ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા તરફ વિશેષ ધ્યાન દેવાનું છે તે સારૂ જે તે પુરુષોની રહેણી વિષે જે કંઈ ઉપયોગી માહિતી મળી આવી છે તે સાથે ઉત્તેજનાથે રજૂ કરીએ છીએ.

આ માણસ અંગાળા ઇલાકાનો નિવાસી હતો, તે સારો ને શાંત સ્વભાવનો માણસ હતો.

કુગના ૩૭૦ વર્ષ. જે કે તદન અભણ હતો, પણ તેની યાદશક્તિ એવી તો પ્રબળ હતી કે બે અઢી સદી એટલે બસો વર્ષ પેઢેલાં બનેલા બનાવોનું પારીક રીતે વર્ણન કરી શકતો હતો. તેણે પોતાની આ ૩૭૦ વર્ષની અસાધારણ લાંબી જીંદગીમાં ઘણી સ્ત્રીઓ જોડે વિવાહ કર્યો હતા. અને વળી એનું પણ જણાવવામાં આવે છે કે તેના માથાના તથા

દાંતીના વાળ કાળામાંથી કાળરચિત્રા અને કાળરચિત્રામાંથી ફરી કાળા એમ વારંવાર બદલાયા હતા. મરણ ઈ. સ. ૧૫૫૬.

આરબ દોકો જેઓ ફક્ત દુધ ને પાણીજ પીએ છે તે લોકોમાં બસે વર્ષની ઉપરની ઉંમરનાં ઘણાં માણસાં મળી આવતાં હતાં. તેઓમાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ સો વર્ષની ઉંમરે સ્વરજવાનીમાં હોય છે ને તે ઉંમરે આધુનિક સમયના જુવાનીયા કરતાં વધારે જીવનજળ સહિત પસંદ છે. કેપ્ટન

રીડી નામનો મુસાફર લખે છે કે, “ આ રણમાંની કેટલીક જાતો કેવળ પોતાનાં ઉંટના દુધ ઉપર નિર્વાહ કરે છે. જેઓ સખ્ત રીતે આજ ખોરાક ખાય છે, તેમને કાંઈ પણ જાતની વ્યાધિ થતી નથી અને અલૌકિક હિત્સાહ ને બળ સાથે અત્યંત દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવે છે. મારો ચોક્કસ મત છે કે આ મોટા રણમાં ઘણા આરબો બસે તથા તેથી વધારે આયુષ્ય ભોગવે છે. જેઓ મંદ રણ સુધી તેમનું જીવન નિયમિત હોય છે, તેમનો ખોરાક સાદો પૌષ્ટિક ને શીતલીર્ય હોય છે, તેમની હવા સુકી અને ફેરફાર રહિત હોય છે. તેઓને સખ્ત મહેનત કરવી પડતી નથી. તો પણ આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે જરૂર નોંધએ તેટલી કસરત તેમને મળે છે. તેઓ તેમના ધર્મની મના હોવાને લીધે દારૂ કે બીજા માદક પદાર્થોનો સ્પર્શ પણ કરતા નથી. ”

આપણા અધિયો, યોગીયો વગેરે હજારો વર્ષ જીવ્યા બાજતનાં ઉદાહરણો જે પુરાણોમાંથી મળી આવે છે તે કપોળ કલ્પિત નથી પણ સત્ય છે. ત્રેતાયુગના પશ્ચાત્ત લાગમાં પણ, એટલે શ્રી રામચંદ્રજીના સમયમાં પણ સાધારણ આયુષ્ય હજાર વર્ષ ઉપરાંતનું હતું અને કાંઈ અદ્વાયુષી મરે તો આનું અસાધારણ પરિણામ કાંઈ પાપને લીધે થવાનું લોકો માનતા. વિશ્વ વિખ્યાત એલેક્ઝાન્ડર

ધી ગ્રેટ હિંદુસ્તાન પર ચઢાઈ કરી, ત્યારે પણ આર્થ પ્રજાની નીતિ, તંદુરસ્તી ને દીર્ઘાયુષ્ય માટે

વખાણુ કર્યા હતાં. ચીનના બાધધર્મી પ્રખ્યાત મુસાફરને પણ હીંદી પ્રજાનું લાંબુ આયુષ્ય જોઈ આશ્ચર્ય થયું હતું. રોબેર્ટમ કહે છે કે “હિંદુસ્તાનના પ્રાચીન તત્ત્વવેત્તાઓ કે જેઓ લગભગ નવે પચાસ અને ઉઘાડા પગે રહેતા હતા, ને જેને યુરોપીયનો જીમ્નોસોફીસ્ટ (Gymnosophists) કહેતા, તેઓ ફક્ત ફળ અતે તાજ શાક લાજ ખાઈ રહેતા હતા તે લોકોના ધર્મ સિદ્ધાંત એવો હતો કે જે ખોરાક સૂર્યના તાપથી પાકે તે જિવાય બીજે કાઈ પણ જાતનો ખોરાક ખાવો નહિ. આ ખોરાકમાં પાર્થિવ તત્ત્વ ઓછા પ્રમાણમાં હોવાથી એનું કહેવાયેલું છે કે આ લોકો પૂરું આરોગ્ય રહેતા તે દોહસોથી ગમે વર્ષ જીવતા.” સર વીલીયમ ટેમ્પલ પોતાના “જ્ઞાન ઉપર નિબંધ” નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, આલ્ફોનું નૈતિક તત્ત્વજ્ઞાન મન અસ્વસ્થ કરનાર શારીરિક સર્વ વ્યાધિ યતા અટકાવવામાં, મન સ્વસ્થ કરવામાં અને દુનીયાદારીની સર્વ ચિંતાથી વિરક્ત રહેવામાં અને વર્તમાનકાળ અતે ભૂતકાળના સર્વ ચિંતામય વિચારો સ્વમંવત્ જાણવામાં સમાયેલું હતું. તેઓ મૃત્યુ અને જીવન, હર્ષ અને શોકતે સમાન સમજતા હતા. તેઓનો ન્યાય એટલો તો બધો શિક્ષણિય અતે તેઓનું મિતાદારપણું એટલું તો બધું ઉત્તમ હતું કે તેઓ ફક્ત કંદમૂળ ઉપર રહેતા. જે તેઓ વ્યાધિગ્રસ્ત યતા તો અમિતાદારપણું તે ચિન્હ સમજી શરમને લીધે તેઓ મૃત્યુ પામતા પણ ઘણા દોહસો વર્ષ જીવતા અને કેટલાક બસે વર્ષ પણ જીવતા.

આ માણસ સોપશાયરના એલ્ફરડરો પ્રજામાં ઈ. સ. ૧૪૮૩ માં જન્મ્યો હતો. ઉત્તમ પ્રકૃતિનો હતો, આનંદમાંજ દિવસ ગુજરતો હતો. તેને તેના ૧૦૧ માં દામસપાર ૬૫૦ વર્ષ વર્ષમાં નોતિના કાયદાનો ભંજ કર્યોથી તેના ઉપર કામ નક્ષાવવામાં ૯ માસ. આજીવું હતું. મુકરદમામાં પહેલા પુરાવા ઉપરથી યુવાન પુરુષ જેટલીજ તેની કામાસક્તિ સાખીત થઈ હતી ૧૨૦ મે વર્ષે તેણે એક

વીધવા સાથે લગ્ન કર્યું હતું. તે વિધવા એમ કહેતી હતી કે તેના ધણી ધરડો છે એવો એનો કદી અનુભવ થયો નહોતો. તેણે ૧૩૦ માં વર્ષ સુધી ખેતરમાં કામ કર્યું. જ્યારે આર્ડેસ રાજ્યે આ માણસ વિશે સાંભળ્યું ત્યારે તેને જોવાની તેને ઇચ્છા થઈ. એરેન્ડેલના ઉમરવે તેને રાજ આગળ રજુ કર્યો. આર્ડેસ રાજ્યે તેને ઉત્તમ પ્રકારનું ભોજન આપ્યું. સાદી જીંદગી. તે સાદા ખોરાકમાં ગામડાની સ્વચ્છ હવામાં ઉછરેલો હોવાથી રોહરની ગંધીય હવા અને ઉંચો ખોરાક તેના મૃત્યુનાં કારણરૂપ થઈ પડ્યાં. ગ્રોફેસર હાવે જેણે રક્તાભિસરણના સિદ્ધાંતનો શોધ કર્યો છે તેણે તેની લાસ તપાસી. તેને એક મોટી જાતીવાળા જાડ શરીરમાં એક મોટું તંદુરસ્ત વક્રીત, વિશાળ બેજી, મજબૂત અવયવો, અને કોસ્ટલ પાંસળીની રૂંચા કે જે મુખ્યત્વે કરીને વૃદ્ધ પુરુષોમાં અકડ થઈ જાય છે તે જુવાન પુરુષ જેવી સ્થિતિસ્થાપક માલમ પડી. હાવેની આ શારીરિક અંત સ્થિતિ જોતાં ખાત્રી થઈ કે જે તેનો પ્રયમના જેવો જીવન વ્યવહાર ચાલુ રહ્યો હોત તો તે ધણું વર્ષો જીવત.

એક પ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં નીચેની હકીકત વર્ણવવામાં આવી છે. ઇ. સ. ૧૫૫૪ નાં બુંલાઈ મહીનાની ૩૧ મી તારીખે ધર્મગુરુ અર્મીનક એક શેરીમાં યધને જતા હતા તે વખતે તેણે એક ૮૧ વર્ષના ધરડા માણસને તેના ઉંચરા ઉપર બેસીને રડતો જોયો. તે તેની પાસે ગયો ને તેને રોવાનું કારણ પુછ્યું: તે જોત્યો: “મારા બાપે ચાણુકોથી માર્યો મારે” રોડે. છું” ધર્મગુરુને આ જવાબથી અજબગી થઈ અને આ ધરડા માણસના શીક્ષા કરનાર બાપને જોવાની ઇચ્છા થઈ. ૧૧૩ વર્ષનો એક સુરક્ષિત ધરડો માણસ તેના આગળ રજુ થયો. ધર્મગુરુએ તેની સાથે વાતો કરી તે વાતો વાતો

૮૧ વર્ષનો પુત્ર, ૧૧૩ વર્ષનો પિતા, ૧૪૩ વર્ષનો પ્રપિતા, સર્વતું સામાયિક કુટુંબ.

પુષ્કળ નગરે પડતા અને આજ પ્રાંતમાં કેટલાક કુચરી પ્રદેશનાં ગામે છે જેમાં ૮૦ વર્ષની અંદર થોડાજ મનુષ્ય મરણ પામતા. રૂઝીયા દેશના પૂર્વ ભાગમાં વસતી છુટીછવાઈ હતી અને ત્યાં લોક પશ્ચિમ રૂશિયાના લોકોની માફક સુધરેલા હતા નહિ અને ત્યાં સુધી તે ભાગમાં સરકારે હોરખીતાલ ને ડાક્ટર લોકોની મફત સવડ કરી નહોતી ત્યાં સુધી તેની વસ્તીમાં ૧૦૦ થી ૧૪૦ વર્ષની વયના દીર્ઘાયુષી લોકો પુષ્કળ નગરે પડતા. ૭૮૮૧૩૭ લોકોની વસ્તીમાં ૨૦૯૧ લોક ૧૪૦ વર્ષ પર્વત દીર્ઘાયુષી થઈ મરણ પામેલ હતા. સેકડે વર્ષ થયા નીતિબ્રહ્મ થયા છતાં પણ વ્હેરપેશિયન જાદશાહના વખતમાં એક નાના પ્રાંતમાં સો વર્ષ ઉપરાંતની વયના ૫૪ લોક હતા. આપણા વૃદ્ધ પુરૂષો સાથે આ સંબંધી વાંતચીત કરતાં સર્વે એકે અવાજે એવુંજ કહે છે કે આપણે દિવસે દિવસે આયુષ્ય દીણુને હતસીર્થ થતા જઈએ છીએ.

ઉપર દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોનાં ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યાં છે, તે પૈકી ઘણા માણસો તેમના અંતસમય સુધી સશક્ત અને નિરોગ હતા. તેમની ઉદ્વિગ્ધ શિથિજ યદ્દ ન હતી. તેમજ તેમના દાંત પડી ગયા નહતા. વાળ ઘેળા થયા નહતા. કાને જહેરાશ ને આંખે ઝાંઝ પણ આવી નહોતી. જનલક્ષમાં લેવા લાયક સમાજની જે સાધારણ માન્યતા એવી છે કે બેતાળાસ વર્ષે બેતાળાં આવવાં જોઈએ, ને ઘડપણમાં દાંત પડી જવા જોઈએ, તે ઉપરનાં ઉદાહરણોથી અસત્ય હોવાનું સિદ્ધ થાય છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાનાં પ્રાણી જીવે ત્યાં સુધી તેમને શારીરિક વ્યાધિ ન થાય એવી તેણે મનુષ્ય યંત્રમાંજ ગોઠવણ કરી રાખી છે ને આ રચના વિરૂદ્ધ પરિણામ એ સ્વાભાવિક નથી, પણ કૃત્રિમ છે એટલે શારીરિક પાપની શીક્ષારૂપ છે. હવે દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના આહારને લાંબી જીંદગી સાથે શો સંબંધ છે, તે ખાખત ડાક્ટર ડી. લેસી ઇલાન્સ કહે છે કે સો વર્ષ ઉપર જીવેલા બેહનર માણસોના જીવનચરિત્ર ઉપરથી આપણને જોકે તેમની રહેણી અને ખોરાકમાં ભિન્નતા માલમ પડે છે, છતાં જ્યાં જીવન સંબંધી નિશ્ચયાત્મક હકીકત મળી આવી છે, તે ઉપરથી દીર્ઘાયુષીનું એક સામાન્ય કારણ ખોરાક લેવાના પ્રમાણમાં મિતાહાર હોવાનું જણાયું છે.

ઉપરના વિવેચનથી તથા દીર્ઘાયુષી પુરૂષોનાં આપેલાં દૃષ્ટાન્તોપરથી મનુષ્યની આયુર્મર્યાદા સામાન્ય રીતે ૧૨૦ વર્ષ હોવાનું જણાય છે, એટલે કે નિદાન તેણે મનુષ્યની હાલની ૧૨૦ વર્ષે તે જીવનું જોઈએ. જો તે સુદંતથી વહેલું મૃત્યુ થાય તો તેને આત્મધાર્મિક અથવા તો આકરિમક માનવું જોઈએ. જ્યારે આધુનિક સમયમાં જીવન સુદંત ૧૦૦ વર્ષ ઉપરથી ૩૫ વર્ષ ઉપર આપણા આર્થવર્તમાં આવી ગઈ છે ત્યારે દરેક દેશદિવ્યંતકને ખેદ થવા વિના રહેશે નહિ. આ પરિણામ મહત્ત્વ પાપનું ચિન્હ છે, ને ક્યાં ક્યાં કારણોથી આ અનિષ્ટ પરિણામ આવ્યું છે તે શોધી કાઢી તેના ઉપાયો યોજવા લગીરય પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે. આ માસિકમાં દીર્ઘાયુષી થવા માટે વખતોવખત અમુલ્ય સૂચનાઓ આપવામાં આવે છે ને હવે પછીના અંકમાં પણ અપાતી રહેશે.

“દીર્ઘાયુષી થવાની કળા” એ નામનો એક અતિ ઉપયોગી લેખ હવે પછી આપવાનો અમારો ધરાદો છે.

હડકવાનો ઉપાય.

મહેરબાન રા. રા. ધનવંતરી પત્રના મેનેજર સાહેબ,

બોગીલાલ ત્રીકમલાલની સેવામાં

વિશાનગર.

વિનંતી સાથે લખવાનું કે અઘાપી સુધી હડકવા કુતરાનો ઉપાય સેંકડો ડાક્ટરો શોધ્યા કરે છે તે અનુભવસિદ્ધ થયેલ નથી. મને પરોપકાર તરીકે એક મહાત્મા પાસેથી તેના ઉપાય મળેલ છે. તે મેં બાર માણસ તથા બે ગાય ઉપર અજમાવી બેતાં ઇશ્વર કૃપાએ તેમાં ફળી-ભુત થયો છું તેથી મારો વિચાર આપના લોકપ્રીય માસીક પત્રકમાં દાખલ કરાવવા ઉમેદ છે તેથી આશા રાખું છું કે આપ લોકના જાણ વાસ્તે દાખલ કરશે. એવી આશાથી લખેલ છે તે નીચે પ્રમાણે: “રેતાળ જમીનમાં એક નાનું ઝાડવું થાય છે તે ઝાંખરા જેવું હોય છે તે તેમાં તમામ જીણા પાન હોય છે તેને આંહી “સણુ યાને ખીપ યાને સંગીતરા” કહે છે. આ ઝાંખરાં પથરા ઉપાડનાર ગાડીવાળાઓ પોતાની ગાડીમાં પાથરે છે. તે વાપરવાની રીત:-સદરકુ ઝાડની કુંપલ પૈસા ૧ ભાર, તેની સાથે મરી નંગ ૨૧, પાણી તોલા ૫ સાથે વાટી હુગડે ગાળી હડકાવું કુતર કરડ્યા પછી સાત દીવસ સુધી સવારમાં એક વખત પીવાથી જીવતા સુધી હડકવા ઉપડતો નથી. અને બે ઉપડ્યા પછી એને પાવામાં આવે તો તેની સાથે પૈથ જીજીયુ થાય તેટલું તલનું તેલ પાવાથી ઝાડા સાથે નાનાં નાનાં જીવડાં નીકળી જઈ ઉપડેલ હડકવા પછુ ઇશ્વર કૃપાએ સાંત થઇ જાય છે. આ દવા તાત્કાલીક જરીથી, અને પુરેપુરી ખાત્રીવાળી છે તે ફક્ત પરોપકારને મારેજ જગજહેર કરેલ છે.

કમ્પ્લ માંડવી બંદર

હનુમાન ગદી.

તા. ૨૩-૭-૧૯૧૧.

વૈદ ભટ્ટ નરોત્તમરામ રણછોડજી ભુજવાળા,

આર્ય ઔપધાલય.

આભાર સહીત સ્વીકાર.

“Leprosy & its Treatment.”—Third Edition By Pandit Kriparam Sarma. pp. 232. Superior Antique paper. Get up excellent. Published by the Author at 8, Nandi Bagan Lane, Salkea, Hawrah. A. D. 1911.

The success of Pandit Kriparam in curing the loathsome disease leprosy, is very very remarkable as evidenced from a large number of cases described in detail with photos of patients taken before and after the cure. The merits of Pandit Kriparam's Cure for Leprosy are so strongly and unconditionally testified by very many Indian & European eminent gentlemen as to leave hardly any doubt about its

efficacy. We heartily congratulate Pandit Kriparam for a success which is surly an envy of both Indian & foreign medical men.

“તરૂલતા.” કિંમત રૂપે એક, પ્રસિદ્ધ કર્તા: “ધિ-કારોનેશન એડવરટાઇઝર” પત્રના મેનેજર. આ નવલકથા પોતાનાં ગ્રાહકોને ભેટ આપીને મેનેજરે તેમને ધણેજ આનંદ અને બોધ આપવામાં સારી કૃતેહ મેળવી છે, એમ કહેવામાં કાંઈજ હરકત નથી. આ સાંસારિક અને ઐતિહાસિક નવલકથા ઇંગ્લેન્ડ પુસ્તકનો અનુવાદ હોવાથી વાંચકોને અહિંના સ્ત્રીજન સાથે પરિચયની સ્ત્રીઓના જીવનની સરખામણી કરી જોવાનો સારો લાભ મળે છે. આ રીતે “કારોનેશન એડવરટાઇઝર” પોતાનાં ગ્રાહકોને વધુને વધુ સતોષ આપતું રહી, દિવસે દિવસે બહોળા ફેલાવાને પામતું રહે, એમ અમે ધન્યજીવે છીએ.

“નિત્ય નિયમ પૂજા” —આ એક સંસ્કૃત પ્રાકૃત મૂળ ગ્રંથ ગુર્જર દિકા સાથે પ્રસિદ્ધ કરનાર ડૉ. ભાષલાલ કપુરચંદ શાહ (મુ. નાર, જલ્દે ખેડા) છે. આ પુસ્તક સારા કાગળ પર ઉત્તમ રીતે છાપીને પાકા પુઠા તથા સોનેરી સુશોભિત અક્ષરના નામ સાથે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. કિંમત માત્ર આઠ આના છે. જૈન લાઘ્યોને બહુ ઉપયોગમાં આવે તેવું છે. આ ગ્રંથમાં કાષ્ઠાસંઘી, અને મૂળસંઘી દેવ-શાસ્ત્ર-ગુરૂપૂજા, અર્ચનમ ચૈત્યાલયોનો અર્ધ, સિદ્ધપૂજનો પ્રત્યાષ્ટક અને ભાવાષ્ટક, સોલહ-કારણદિક અર્ધ, પંચ પરમેષ્ઠીની જયમાલ, શાન્તિપાઠ, વિસર્ગન વગેરે, તેમજ આરતી, સ્તુતીપાઠ, અને વિતરાગ સ્તોત્ર આપેલાં છે. ૫૪ ૧૫૦ છે. ઉપર લખેલે દેકાણેથી આઠ આને મળી શકે છે.

“ફરો-ગર્દ (i. e. Renovation)” —આ એક ત્રિમાસિક ચોપાનિયું થી પારસી વેજેટરિયન એન્ડ ટેમ્પરન્સ સોસાયટી તરફથી હાલજ પ્રકટ થવા લાગ્યું છે. તેનો પહેલોજ અંક વાંચી જોતાં અમને ધણેજ આનંદ તથા લવિષ્ય માટે બહુજ સારી આશા પેદા થાય છે. અધિપતિ રા. એરવદ ફીરોઝ શાપુરજ મસાની એમ. એ. છે. અને લેખકો પણ સારા વિદ્વાન અને અનુભવી છે. માંસાહારનો નિષેધ અને અન્ન, ફળ, દુધ, શાકના ખોરાકની ઉત્તમતા જરૂરથી ધર્મશાસ્ત્ર અને હાલની વિદ્યા તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે બહુજ વખાણવા લાયક. રીતે આ ચોપાનિયામાં લખવામાં આવે છે. જે લેખકોને પ્રેરે અને જે હિચકા હિંદુશાસ્ત્રી આ ચોપાનિયું પ્રસિદ્ધ થવા લાગ્યું છે, તે સર્વે સંપૂર્ણ રીતે પાર પડે એવી અમારી ખાત્રી અને પાકપરવર દિમાર પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. આમીન.

“સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાચન” —આ પુસ્તકના લેખક રા. નટવરલાલ કનૈયાલાલ વૈષ્ણવ ટાઈપીસ્ટ છે. આ નાનકડી ચોપડીમાં સ્ત્રીઓને યતાં માસિક ઋતુસ્રાવ સંબંધીનાં દરદો, જેવાં કે, નષ્ટાર્તવ, અત્યાર્તવ, પિડિતાર્તવ, અનિયમિત આર્તવ, વગેરેનું વર્ણન, કારણો, અને ઉપચાર દુકાણુમાં પરંતુ સાદી ભાષામાં લખવામાં આવ્યાં છે. તે ઉપરાંત રજોદર્શન, સગર્ભાવસ્થા વગેરે સંબંધીની સાદી સમજ અને તેવી સ્થિતિમાં પાળવાના નિયમો અને રાખવી જોઈતી સાવચેતી પણ આપવામાં આવી છે. આ નાનકડા પુસ્તકનો ઉપયોગી વિષય રાયલ સોજ પેજ એવા કદનાં ૪૧ ૫૬માં પુરો થાય છે. તે જોતાં તેની રાખેલી દિપત પાંચ આના કાંઈક વધારે છે. તે જો એછી કરવામાં આવે તો કદાચ વધારે લોકો તેનો લાભ લેઈ શકે, એમ અમારું માનવું છે. મુજરાતી ભાષામાં સ્ત્રીઓનાં દરદો સંબંધીનાં આવાં સરતાં પુસ્તકોની ખોટ છે, તે પુરી પાડવાનો આરંભ રા. નટવરલાલ જેવા એક પૈદ માંડળની બહારના સજ્જનને કર્યો છે. તે માટે તેમને ખાસ ધન્યવાદ અને ઉત્તેજન થતે છે.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્નમં પાતામ્યરં સફલ સિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુમૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ, સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી હેમતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર તારા પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને તમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano”

“પહેલું સુખ તે જાતે નથી.”

પુસ્તક ૪ થું.]

ઑક્ટોબર, નવેમ્બર ૧૯૧૧.

[અંક ૧૦-૧૧ મો.]

તંત્રી તરફનો ખુલાસો.

“ધનવન્તરિ” માસિકના આશુ ચોથા વર્ષના આરંભથીજ તેના સ્વરૂપમાં થયેલા ફેરલાક મોટા ફેરફારો તરફ આહક મહાસયો અને સામાન્ય પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચાયા વિના રહ્યું નથી. પ્રથમ ફેરફાર તો છ દ્વંદ્વ એટલે અડતાળીસ પૃષ્ઠ સફેદ એક કાગળ પર છાપેલા અતિ ઉત્તમ લેખો દર મહિને આહોકાને લવાજમ વધારી વગર પુરા પાડવાનો છે. તે ઉપરાંત વળી અમે ફેરફાર વખત એકાદ દ્વંદ્વ જેટલું એટર વધુ પણ આપીયે છીયે, દાખલા તરિકે, આશુ વર્ષના ફેબ્રુઆરીના અંક વખતે. આ ઉપરાંત ખીલે ફેરફાર માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા લેખોની જાત સંબંધીનો છે. હજારો જાતના રોગો અને તેને દવાવી દેવાનો ગુણ ધરાવનારી દવાઓનાં નામ, વર્ણન અને જોગખવા વાપરવાની રીતો સંબંધી માહિતી આપનારાં કરોડો પુસ્તકો દેશી વિદેશી ભાષાઓમાં છાપાવ્યાં છે, અને આવીજ માહિતી છુટકે છુટકે આપનાર ઝોપાનીયાં પણ ઘણાંએ છે. પરંતુ “ધનવન્તરિ” માસિક દ્વારા અમે જે કરવા માગીયે છીયે તે ઉપર કશું તેના કરતાં વધારે ઉપયોગી અને ચઢતા પ્રકારનું છે. અર્થાત, રોગો કદિ પણ ચલાજ ન પામે તેવા રસ્તા પ્રજા વર્ગને દેખાડવા, અને જો કદાચ જાણે અજાણે આહોકા પોતે કે તેમનાં સંબંધીઓ રોગનાં જોગ ચક્ર પડે, તો તેમ ચલાનાં મૂળ ખરાં કારણ જોળી કઢાડી તે દર કરી કુદરતના અચળ નિયમો પ્રમાણજ ઉપચાર કરી, થોડે ખર્ચે સુખપૂર્વક રોગનો સમૂળો સદાકાળ માટેનો નાશ કરી, સુખી સંતોષી સુદીર્ઘાયુષ જોગવી જીવન સામ્રથ સાધી શકે તેવું અમુલ્ય જ્ઞાન તેમને આપવું,

અગર આપવાનો યથાશક્ય યથામતિ પ્રયત્ન કરવો, તેમાંજ અમારાં કર્તવ્ય અને અભિલાશાની સંપ્રાપ્તિ અમે માનીએ છીએ. હવે આવા અતિ ઉપયોગી ગંભીર વિષયો વિષે વિવેચન કે ચર્ચા કરવાનું હાથમાં લેઇ તેના સંબંધી દસપાંચ લીટીઓ કે એ ચાર પાનાં લખી તેને બીજા મહિના માટે મુલતવી રાખવું એ અમને દીક્ર લાગતું નથી. વ્યાવહારિક પાર્શ્વિક વિકટ જંગલોમાં ગુચાચલા ગ્રાહકો એક એ મહિના-પર-કહેલી તુટક તુટક બાબતો બરાબર યાદ રાખી શકે એ બહુ સંભવતું નથી. અને આવી રીતે કટકે કટકે પ્રસિદ્ધ થતા લેખો ગમે તેવી સારી રીતે લખાયલા હોય તોપણ વાંચનારના મનપર નોંધ્યે તેવી સારી જાણ એસાડી શકતા નથી એમ અમારું અનુભવપૂર્વક માનવું છે. અને તેથીજ અમે ચાલુ વર્ષમાં “ક્ષયરોગ”, “કુઓપથી એટલે રંગરસાયન વિદ્યા”, વગેરે ઉપયોગી વિષયો એકસામટા સંપૂર્ણ પ્રકટ કર્યા છે, અને બધા કરતાં પણ બેહદ વધારે ઉપયોગી આ “આહાર-મીમાંસા” નો લેખ પણ સામરોજ પ્રસિદ્ધ કરી ગ્રાહકોને પુરો પાડવાનો અમે દરાવ રાખ્યો છે. આ “આહાર-મીમાંસા” અમે એક જુદા પુસ્તક રૂપે છપાવીને દોઢ એ રૂપિયે ખુરીથી વેચી તથા ખપાવી શકત. પરંતુ ઘણા મિત્રોએ અમને એવો આગ્રહ કર્યો કે આવા અતિ ઉપયોગી જ્ઞાનનો “ધન્યન્તરી” નાં ગ્રાહકોને થોડે ખર્ચે લાલ મળવો જોઇયે. તેથીજ અમે માસિકનાં ઑક્ટોબર નવેંબર અને ડેસેંબરના અંકોમાં આ લેખ સંપૂર્ણ પ્રસિદ્ધ કરવાનો દરાવ રાખ્યો છે. આહાર-એટલે ખાન-પાન ઉપર આપણાં શરીર તથા મનના આરોગ્યનો, હૃદયની પવિત્રતાનો; સામાન્ય સુખ સંતો-પનો અને એકંદરે આબાદીનો સૌથી વધારે આધાર રહેલો છે; એ વાતનું સમર્થન “આહાર મીમાંસા” ના લેખક ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદે ઉપોદ્ધાતમાં ખાસ કરીને, અને સાધારણ રીતે આખા પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે કર્યું છે, તેથી તે વિષે અહિં ફરીથી લખવું ઉચિત નથી.

હવે એક વધુ ખુલાસો એ કરવાની જરૂર છે કે, જો કે ત્રણ અંકોમાં એકજ વિષય “આહાર મીમાંસા” નો છપવાનો અમારો વિચાર છે, તોપણ તે ઉપરથી ગ્રાહકોએ એમ નથી માનવાનું કે ત્રણ મહિના સુધી તેમને માત્ર એકજ જાતનો માનસિક ખોરાક ખવરાવ્યા કરવામાં આવશે. આહારના વિષયને પ્રત્યક્ષ તથા પરોક્ષ રીતે માનવ-જીવનનાં અંગજીવ દરેક વિદ્યા, કળા, શાસ્ત્ર સાથે ગાઢો સંબંધ છે, અને તેથી આહારના મહાન સવાલ પર વિવિધ દૃષ્ટિ બિંદુથી ચર્ચા ચલાવતાં હો. મહાદેવ પ્રસાદ વાંચકો સમક્ષ તરેહવાર સ્વાદિષ્ટ અને ચિત્તા-કર્ષક ખોરાક મગજવડે પચાવવા ખાતર રજુ કરશે. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે “આહાર” સંબંધી આ પુસ્તક લખવા માંડ્યું છે તેવું સર્વદેશી પુસ્તક દેશી વિદેશી કોઇ પણ ભાષામાં હજી સુધી લખાયેલું નથી એમ અમે હિંમતથી કહી શકીએ છીએ. અને આવા ઉત્તમ જ્ઞાનનો લાલ છેક પાણીને મુલે અમે “ધન્યન્તરી” નાં ગ્રાહકોને આપવાનો દરાવ રાખ્યો છે તો તેથી સર્વને સંતોષજ થશે એમ અમારી ખાત્રીપૂર્વક આશા છે.

કેટલાક સન્નજનો તરફથી અમને પુછવામાં આવે છે કે, “તમે ગ્રાહકોને દર વર્ષે કોઈ પુસ્તક ભેટ આપો છો કે કેમ ?” આવા સવાલના જવાબમાં જણાવવાનું કે, બીજાં કેટલાંક માસિકોની માફક “ધન્યન્તરિ” નું કદ ચાર ફોર્મનું રાખી પછી વર્ષમાં કુલ દસ ચાર ફોર્મ જેટલા કદના પુસ્તક કે પુસ્તકોની “ભેટ” આપવાને બદલે અમે દર મહિને એ ફોર્મ લેખે એક વર્ષમાં એવીસ ફોર્મ જેટલું ‘ભેટ’ વધારે આપીએ છીએ, જે જુદી ભેટો કરતાં વધારે પસંદ કરવા લાયક છે.

આયુ વર્ષમાં કોઈ-કોઈ અંક જરા મોઝા વહેવા નિકળ્યા છે, તે માટે અમે દીલગીર છીએ, અને જો કે તેમ થવામાં કેટલીક ખાસ અડચણો અમને નહીં હતી તે વાત બાબુપર રાખીએ તોપણ અમને આશા છે કે અમે જે ઉત્તમ વાંચન પુરું પાડીએ છીએ તેથી ગ્રાહકોને સંતોષ થયા વિના નહિજ રહે. અમારો ઉદ્દેશ “ધન્વંતરી” મારફત માત્ર ધરીભર આનંદ આપનાર વાંચન પુરું પાડવાનો નથી, પરંતુ માનવ જીવનને વધુ સુખી અને ઉદ્દગામી શી રીતે કરવું તે સમજાવનાર સંગીન અને નવીન માર્ગ બતાવવાનો છે. કારણ કે એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાને કહ્યું છે કે, Let us not, therefore, read for amusement, as the children do; neither for information, as those who are avaricious for facts alone. No, let us read to live! And by so doing make ourselves an atmosphere of all great thoughts, a companionship of all the noblest minds. “તેથી કરીને જેમ બાળકો કરે છે તેમ ગમ્મતની ખાતરજ આપણે કોઈ વાંચનું નહિ; તેમજ બનાવો જાણવા માટે જેઓ લોભી હોય છે તે લોકોની માફક માહિતી મેળવવા ખાતર પણ આપણે વાંચનું જોઈએ નહિ. ના, આપણું વર્તન ઉચ્ચ બનાવાની ખાતરજ આપણે વાંચનું જોઈએ! અને તેમ કરીને આપણી આસપાસ સર્વ મહાન વિચારોનું વાતાવરણ, અથવા તો સર્વ ઉમદામાં ઉમદા મનુષ્યોની મૈત્રી, પેદા કરવી જોઈએ.”

સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

“વનૌપધિ પ્રકાશ.”—ઇસ માસિક પત્રિકાકે પ્રથમાંકે ઉસકે વિદ્વાન સંપાદક વાયુ રામશર્મા પીરતવાસી તર્ફસે અભિપ્રાયાર્થ હમકો માત્ર હુઆ હૈં જો અતિ આનંદસે સ્વીકારા જાતા હૈં। વિશેષમેં વહ વાત હી કહુલ કીયે વિના હમ નહીં રહ શકતે કિં एत-દેશીય સર્વ ભાષાઓમેં વનૌપધિ વિષયક સચિત્ર માસિક ફક્ત ઇસ “વનૌપધિ પ્રકાશ” હી હૈં। ઇસ પત્રિકાકો પ્રકટ કરનેકા ઉદ્દેશ સંપાદક મહાશયને ઇસ પ્રકાર જતલાયા હૈં:—“હમारे महर्षियोंने बहुतसे नियन्त्र निरूपण किये; किन्तु उन्होंने अपने बुद्धिबलसे समुद्रको कलशमें स्थापित किया हँ। देखिये प्रत्येक औपधिके ऐसे नाम रखे हैं कि जो ठीक उसी वस्तुको प्रतीत कराते हैं, किन्तु आज इस विद्याके प्रचारमें बाधा पड़नेके कारण हम में इतनी बुद्धि नहीं रही कि केवल नामोंहीसे वस्तुओंका पदार्थ ज्ञान कर लें, जिसमें वनस्पति विद्या तौ अत्यंत ही दुरुह है, जिसमें पूरा विवरण ज्ञात हुये बिना ठीक वस्तुका ज्ञान नहीं होता। इत्यादि कारणोंको सन्मुख रखते हुए हमने इस पत्रिका निकालना प्रारम्भ किया है, जिसमें प्रत्येक बूटीका रंगीन चित्र प्रत्येक अंग पूरा पूरा विवरण गुणदोष, उपयोग, बहुतसी भाषाओंमें नाम इत्यादि सभी वस्तुएँ हुवा करेंगी।” इस मासिकको हम संपूर्ण विजय इच्छते हैं.

“સુધાનિધિ”—સુધાનિધિ નામકા એક આયુર્વેદીય વૈદ્યકકા માસિક પત્ર પ્રયાગ-સે નિકલ્લતા હૈં. ઉસકે સંપાદક આયુર્વેદ પન્ચાનન પંડિત જગન્નાથમસાદ શુકલ હૈં. ઉચ્ચ

કોટિકે इस वैदकीय मासिकका वर्तमानमें दुसरा वर्ष चलता है. वार्षिक उपाहार दो रूपये है. पत्रमें लेख अच्छे अच्छे होते रहे; समय समयपर समझानेके लिये चित्रोंका भी प्रयोग किया जाता है. हमारे सामने इस समय द्वितीय वर्षका तीसरा (भाद्रपद मासका) अंक विद्यमान है, जिसमें आयुर्वेदोद्धार, कायदेकी तलवार, संक्षिप्त आलोचना, समाचार, विविध संग्रह, अनुभविक प्रयोग, दही, वैद्यक सम्मेलन, बालाविनोद आदि अत्युच्च विषयोंका समावेश किया गया है, उससे उसके सम्पादन कार्यकी शुद्ध भावसे प्रशंसा किये बिना जो नहीं मानता. इस पत्रिकाको प्रतिमास पढनेसे सर्व साधारणभी सहजमें विनोदके साथ आरोग्य संरक्षणके मार्ग अच्छी भांती हांसल करसकेंगे. ईस प्रकारके सुंदर लेखोंसे विभूषित “सुधानिधि” को चलानेके लिये उसके विद्वान संपादकने भारे घाटा उठाना पडता है, यह सुनकर हमें बहुत दुःख हुआ. हमारा खास आग्रह और आन्तरेच्छा हैं कि हिंदी हितैषियों और आयुर्वेद के प्रेमियोंको ऐसा यत्न करना चाहिये कि “सुधानिधि” को भविष्यमें किसी प्रकारका आर्थिक कष्ट न सहना पड़े.

નડીઆદ હિંદુ અનાયાશ્રમનો રીપોર્ટ સને ૧૯૦૮ થી સને ૧૯૧૦-૧૧ સુધીનો- તે સંસ્થાના મંત્રી તરફથી અવલોકનાર્યે મળ્યો છે. નડીઆદની બહાર પ્રભાએ ઉઠાવેલું આ કાર્ય ખરેખર સ્તુત્ય છે. જુના વખતથી ચાલતી આવેલી દાનની રીતિઓ બદલવાનું આવશ્યક છે, એમ જેઓ માને છે, તેમને દાન કરવાનું આ નવું ક્ષેત્ર છે.

હાલના સમયમાં આવા આશ્રમોની કેટલી બધી જરૂર છે, એ વિષય પરત્વે રીપોર્ટમાં ધણીજ સરસ રીતે લખવામાં આવ્યું છે. જે વાંચતાં ભારત માતની લાગણીવાળા સુધુતનું હૃદય દ્રવે છે. આવાં કાર્યમાં હમેશાં તેના ચાલકો અને વ્યવસ્થાપકોના આરિત્રની તેમજ દૈવતાની પરીક્ષા થઈ જાય છે, આ પ્રકારની પરીક્ષામાં તેના કાર્યવાહી ગૃહસ્થો ઉત્તીર્ણ થયાં છે એમ ખુશીથી કહી શકાશે. ત્રણ વર્ષ જેટલી મુદતમાં પ્રતિદૂળ રિયતિઓ સામે ટક્કર ખીલી “નડીઆદ હિંદુ અનાયાશ્રમ” હાલની રિયતિએ પહોંચ્યું છે. એ દેશોત્થિતનું ચિન્હ છે.

આ સંસ્થાને હજુ ધનની ધણી જરૂર છે. પરંતુ તેના ચાલકોએ અસાર-સુધી જે ધર્મ અને ખંતથી કામ લીધું છે, તે પ્રમાણે ચાલુ રાખશે તો ધન પ્રાપ્તિ એ તેમને માટે કેદિન નથી.

આપણામાં જુદી જુદી વસ્તુઓનાં દાન અને તેના પ્રુણ માટે ધણા પ્રકારની કહેવતો છે, જેવી કે અન્નકે દાનામુખી, વસ્ત્રકે દાતા કૈલાસ પતિ, ઇત્યાદિ. આ પ્રમાણે પાત્ર, અપાત્રનો વિવેક બધા સિવાય દાન કરતાં પણ એકજ બનતું દાન, અન્ન, વસ્ત્ર અગર બીજી કાંઈ ચીજનું કરી શકાતું. પરંતુ આ સંસ્થાને યથાશક્તિ દાન કરતાં, અન્ન, વસ્ત્ર, સ્થાન, વિદ્યા વિગેરે જુદાં જુદાં દાનના કર્તા એકી વખતે યથ-શકાય છે. દુંદ્રી રકમમાં આ સધળી રીતે દાન કરવું અશક્ય છે, તે આ સંસ્થાને દાન કરવાથી રક્ષ્ય બને છે.

ઉત્તમ આદર્શવાળી, દેશોત્થિતના કાર્યમાં સહાયભૂત ગણાતી, સ્વધર્મના માર્ગમાં સ્વકર્તવ્ય બળવતી આ સંસ્થા ખરેખર દાનને માટે સુપાત્ર છે. તેની યોગ્યતા ધ્યાનમાં લેઇ, દયાવાન પ્રુણાઓને પોતાનાથી બનતી મદદ આ સંસ્થાને આપવા માટે અમારી વિનંતિ છે. આ અવલોકન ઉપરથી કાંઈ ગૃહસ્થ એ સંસ્થાને મદદ કરશે તો આ રીપોર્ટનું અવલોકન કર્યાનું સાદૃશ્ય થશે.

“પ્રભાત.” એક સામાજિક નવલકથા, લેખક રા. ‘સ્નેહ સ્વામી’ ‘પુનઃરિક્ત’ પ્રકાશક ‘યુવક મંડળ’ વાંઝ તા. સુરત. સોલ એજન્ટસ પ્રભુભાઈ વલ્લભ-ભાઈ મહેતાની કંપની, ગવર્મેન્ટ તાર ઓફીસ સામે, સુરત, કિંમત રૂપૈયો દોઢ.

ઉપરોક્ત પુસ્તક અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે, જેનો અમે ખુબ આનંદ અને ઉપકાર સાથે સ્વીકાર કરીએ છીએ. હવે આ પુસ્તક સંબંધી અમારો અભિપ્રાય માર્ગવામાં આવ્યો છે, તે સંબંધમાં ખુલાસો કરવાની જરૂર છે કે, ભાષા અથવા સાહિત્યનો ખાસ અભ્યાસ અમે કર્યો નથી, તેમજ “ધન્યવંતરી” એ ખાસ કરીને એક વૈદિકિય માસિક છે. તેથી અને વળી આ પુસ્તકના લેખક કહે છે તેમ “હરકોઈને વિષે એકદમ મત આપવું તે અશક્ય છે. એ ક્યારે અપાય કે ન્યારે આપણે એના કરતાં વિશેષ હોમયે ત્યારે” હવે આ નવલકથાકારના કરતાં અમારામાં સાહિત્ય વિષેનું જ્ઞાન કે નવલકથા લખવાની શક્તિ વિશેષ હોવાનો આશંકા વગર વિચારે કરવાનું સાહસ અમે ખોડવા માગતા નથી. છતાં પણ પ્રકટ કર્તા અને લેખકના આગ્રહથી આ પુસ્તક વિષે અમે અમારા યથામતિ વિચારો જણાવવાની પ્રવૃત્તિ કરી છે.

સામાજિક નવલકથા એ શબ્દની વ્યાખ્યાને પૂર્ણ કરવાને જોઈતો વિચાર સંગ્રહ “પ્રભાત” માં છે, એ વિષે અમને કંઈજ સંદેહ રહેલો નથી.

“પ્રભાત” ને લખવાનો ઉદ્દેશ વિશુદ્ધ હોઈ, તેમાં લેખકે પોતાના જ્ઞાન અને મતન્યેને અનુસરી વાંચક સમક્ષ આપણા રિતરિવાજો, ધાર્મિક ગણ્યાતી ક્રિયાઓ, અને ગૃહસંસારનાં તાદરશ ચિત્રો ખર્ચા કરી તેમાંથી જે બોધ ગ્રહણ કરાવવાની લેખકની ઇચ્છા હોય તે બોધ સચોટ રીતે વાંચકોના મનમાં ઉતરી પુરતી અસર કરે તેવી કળા સંતોષકારકરીતે વાપરવામાં લેખકે સારી કૌતેહ મેળવી છે, એમ કહ્યા વિના અમને આશ્ચર્ય નથી.

આટલું સામાન્ય વિવેચન કર્યા પછી આપણે નવલકથાના વસ્તુની વિગતવાર પરીક્ષામાં જરા વધારે ઉતરીએ.

આ નવલકથામાં સમાવશા ધણાખરા જનાનો સૌરાષ્ટ્ર દેશ કે કાઠીયાવાડમાં જનેલા હોવાથી તે ભાગનાં રમણિય ઐતિહાસિક તેમજ ધાર્મિક તીર્થનાં સ્થળોનું ખુબજ આબેહુબ રસિક. વર્ણન આ પુસ્તકમાં અનેક સ્થળે આવે છે, જે વાંચતાં સૃષ્ટિ સૌંદર્યનું મોહક ચિત્ર શબ્દોમાં વાંચક સમક્ષ રજુ કરવાની સારી શક્તિ લેખક ધરાવે છે તે વાતની ખાત્રી થયા વગર રહેતી નથી. ખાસ કરીને ગિરનાર અને શેત્રુંજીનાં પવિત્ર સ્થળોનું વર્ણન ચિત્તાકર્ષક છે.

આ નવલકથા વાંચતાં જે એક ખાસ અસર વાંચકના મન ઉપર થાય છે તે “સ્વદેશ પ્રેમ” સંબંધીની છે. દાખલા તરિકે, લાડીનું વર્ણન કરતાં સ્નેહિકવિ ‘કલાપિ’ અને તેનાં “મ્હાવા” તથા “રહેવા” નાં ગૂઢતત્વો વિષે ખુબ સારો ઉલ્લેખ કરેલો છે. તેમજ વેરાવળ બંદરે ઉતરી સોમનાથ અને ત્યાં આગળનાં શ્રીકૃષ્ણ દેહમુક્ત સ્થાન જેવાથી નવલકથાનું એક પાત્ર પ્રભાત કહે છે કે “જ્યાં આપણા પવિત્ર પૂર્વજો શ્રી કૃષ્ણ જેવાનાં સમરણોના અવશેષ છે, જ્યાં સર્વત્ર શાન્તિ નિવાસ છે, જ્યાં પ્રણયીને પ્રેમ, ત્યાગીને ત્યાગ, જ્ઞાનીને જ્ઞાન, અને સર્વાભિલાષીને સર્વાભિલાષની પ્રાપ્તિ થાય છે. એવી પવિત્ર ભૂમિમાં યગ મૂર્ત્યાંજ મનુષ્યના રાગદ્વેષ નાશ પામી અંતઃકરણ વિશુદ્ધ બને છે ત્યાં કેને નહિ ગમે? ભાષા મ્હને તો કૃષ્ણ દેહોત્સર્ગ વગેરે સ્થાન જોતાં એટલો તો અનહદ આનંદ થયો કે નહિ પૂછો વાત! કેવી અઘોરિક શોભા? ભાષા અહિં સદૈવ વાસ હોય તો કેવું

સાર ?” લગ્નો અને ખીજ તહેવારના દિવસોમાં લોકો વરથોડા, જમણવારો, દાઝખાનું અને લાઇટમાં પૈસાની ખરબાદી કરતી વખતે દેશના અનેક દુઃખી લાઇઓને સંભારતા નથી અને સ્વાર્થિ આનંદમાં મશગુલ રહે છે. તે સંબંધી-ઉલ્લેખ કરતાં લેખક કહે છે કે, “ન્યાં સુધી આપણા દેશ બાન્ધવોની સ્થિતિ સારી ના હોય, ત્યાં સુધી આપણે લગારે આનંદ ભોગવી શકીએ નહિ.” પહેરવેશ અને માલ ખરીદીમાં સ્વદેશી રહેવાના ઉપદેશ ઘણે સ્થળે કરવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે લેખક કહે છે કે, “ગાંડાં ઘેલાં પણ માનાં જરૂયાં એ પ્રમાણે સ્વદેશી કારીગરીની વસ્તુઓને હાથે ગણુરો તો ભવિષ્યમાં તેજ વસ્તુઓ તહમને સુખદ ને તેજ જાતની ખીજ હરકોઈ વસ્તુ કરતાં ફલદાયી લાગશે.” વળી, “કાટ પાટલુનને પહેરીને તમારે શું સ્વર્ગની અપ્સરાઓ પરણવી છે! વગર જો કાંઈ શા માટે નેકટાઇની ગળા કાંસો કરો છો?”

હાલ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે તેમ લેખકે એકજ બાપના બે દિકરા ગણુશંકર અને નટવરને તદ્દન વિરોધી સ્વભાવના ચિતર્યા છે. ગણુશંકર ‘ગબ્બા’ જેવાજ છે, ન્યારે નટવર સુરીલ, સદ્ગુણી અને વિદ્યાવિલાસી છે. એકજ ખીજમાંથી બે તદ્દન વિરોધી સ્વભાવના વૃક્ષ ઉગતાં આપણે ઉદ્ભિન્ન સૃષ્ટિમાં કદી જોતા નથી. તે પછી માનવ સમાજમાં આ પ્રમાણે કેમ બનતું હશે તે સમજાવવાનો ગ્રંથકાર પ્રયત્ન કર્યો નથી. એકજ જાતનાં કુટુંબીઓના સહવાસમાં બંને જણ ઉછર્યા હતા એમ જણાય છે. શું એકથી કેળવણી અગર પાછળથી થયેલ એક નીચ કુળની કન્યા સાથેનું લગ્ન બંને લાઇઓના સ્વભાવ વચ્ચેના આસમાન જમીન જેટલો બેદ સહમજાવવાને પુરતાં કારણો છે? આ ગણુશંકરના દિકરા રેવાદત્તના ઉદ્ભવ અને સંસ્કાર શુન્ય સ્વભાવનું કારણ તો તેનાં માબાપજ છે એમાં તો કાંઈ શંકા ધરવા જેવું નથી. કારણ કે, “મા ભગીયારી બાપ કલાલ, ઉરકા ખેટા છેલા લાલ” નિવડે છે. બસબર દેખરેખ રાખનાર નીતિમાન વડીલોની ગેરહાજરીમાં બાળ વિધવાઓ કેવા અધમ માર્ગે ચડી જાય છે તે એક સોનાં નામના પાત્રથી કૃત્રિમ કીક જતાવી આપ્યું છે. લગ્નની પવિત્ર ગ્રંથિથી જન્મભર માટે જોડાનાર છોકરા છોકરીની ઇચ્છા કે વિચાર જરા પણ પુછવા વગર માબાપો માત્ર ખોટા કુળાભિમાન કે પોતાની ખીજ બ્યાવહારિક સગવડ કે મોલાની ખાતર લાકડે માંકડું વળગાડી બેસે છે, અને તેથી સ્વર્ગસ્થ સાક્ષરવર્ચ ગોવર્ધનરામભાઈના રાખ્દોમાં “પરદેશી સન્નજન! હિંદુઓ ગાળેજી જીવન કલેશમાં,” એમ કશુલ કરવાનો દુઃખદ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય છે, તે વિષે સાઈ વિવેચન કરી ગ્રંથકાર આપણી વર્તમાન સાંસારિક સ્થિતિ વર્ણવતાં લખે છે કે, “ઘણુખરે સ્થાને શુદ્ધ સ્નેહ હોય તો તેનું પાત્ર નહીં હોય, ને પાત્ર હોય ત્યાં શુદ્ધ સ્નેહ નહીં હોય, આવાં યુગ્મતો પૂર્વ જન્મના સંસ્કારથીજ બને છે, ને તેઓજ સ્વર્ગીય આનંદ અનુભવે છે.” ઘરમાં એકાએક ગંભીર મંદવાડ કાઢીને થયો હોય તે વખતે આપણી કેળવાપણી સ્ત્રીઓ પણ જોઇએ તેવો મનપર અંકુશ રાખી શકતાં નથી, અને દરદીની સારવારમાં મદદ કરવાને બદલે તેને નુકશાન પહોંચે અને તેનું મન દુભાય તેવી રીતે રોવા તથા કુટવા મંડી પડે છે તે વાતનો ચિતાર લેખકે સારો દોર્યો છે, અને ટીકા કરતાં લખ્યું છે કે, “આપણો સ્ત્રી સમાજ હજી એટલો બધો સુધારાના ચિખરે નથી ચડ્યો કે, આવે સમયે તે પોતાની રોવા કુટવાની ઘેલાઈનો ત્યાગ કરે. એને તો બહુ વર્ષો હજી જોઈશે.” જંગલમાં વસતા સાદા, ત્રેમાળ, અને અતિથિ સત્કાર કરવામાં એકા એવા એક ભરવાડના કુટુંબ, અને જીવન બ્યવહારનું લેખકે બહુ સુંદર ચિત્ર આલેખ્યું છે અને તેમાં ઉમેર્યું છે કે “કુળીયામાં એક ન્હાનો છોકરો બકરીનું આંચળ મોમાં

રાખી પચપાન બેઠો બેઠો કરતો હતો. ” પાશ્વલ કેળવણીની પીછ કટલીક અનિષ્ટ અસરોમાંની એક એ જોવામાં આવે છે કે, જે અતિથિ સત્કારને માટે ભારતવર્ષ સમગ્ર જગતમાં મુખસિદ્ધી પામેલું હતું. તેજ ભારતવર્ષના કેળવણી મૂલ્યો દ્વારા ધણે ભાગે અગાઉનો ઉત્તમ ગુણ ગુમાવી બેઠો છે, ન્યારે હજી ગામડાના લોકો અને ભરવાડ જેવા અભણ લોકો હજી અભણતા મનુષ્યોની પણ કેવી સારી ચાકરી બહુ ભાવથી કરે છે તેનું જાન લેખકે એક સ્થળે સારી રીતે આપણને કરાવ્યું છે. યાત્રાનાં સ્થળોમાં લાંબા ગોર અથવા પંડ્યા લોકો યાત્રાળુઓ માટે કેવી ખેંચતાણ કરે છે તેનો રમુજ અહેવાલ આપી, વળી યાત્રાળુઓની વંશાવળી અને હસ્તાક્ષરો તેઓ કેટલી કાળજીથી જાળવી રાખે છે તે પણ જતાવી આપ્યું છે. તેમજ કોઈની પાછળ કે આગળ તાળીઓ પાડવી અને તેને બોલતા પણ બંધ રહેવું પડે તેવો ઘોંઘાટ મચાવી મૂકવો એ આપણા આર્થિકવાજ પ્રમાણે અસમ્ય વર્તન હોવા છતાં વિદેશી રીવાજ પ્રમાણે આપણે તેનો ધાર્મિક અને ગંભીર વિષયનાં વ્યાખ્યાનો અને ઉપદેશો સાંભળતી વખતે ઉપયોગ કરીએ છીએ. તે પર કટાક્ષ કરતાં લેખક લખે છે કે, “ તાળીઓ અને પોકારો કરી સભામાં મસ્કરી કરવાનું નથી. ” કેટલાક બોધક વિચારો પણ આ ગ્રંથમાં સારા નજરે પડે છે. દાખલા તરિકે એક મમતાળુ ડાક્ટરનાં વખાણ કરતાં ગ્રંથકાર લખે છે કે, “ ડાક્ટરનો ધંધો રોડે મારી દરદીને પીડવાનો ને ખોટી રીતે જીવનલક્ષમી પણ પોતાની ફી લેઈ પીડવાનો નથી, પરંતુ જનસમાજનું બંધારણ પોતાની દરજ છે એમ સ્પષ્ટ મજબૂત અને સુરક્ષિત કરવાનો છે. ” વળી યાત્રામાં ગયેલ એક શુભસંસ્કારી પ્રેમાળ કુટુંબમાંથી મુખ્ય પુરુષ એકાએક હૃદય બંધ પડવાથી મરણ પામે છે, તે જોઈ તેની પ્રેમાળ પતિના મનને એટલો તો સખત આઘાત લાગે છે, તથા હૃદય વૈરાગ્ય અને શોકથી ભરાઈ જાય છે કે તે પણ પ્રતિવિરહ ન સહન થવાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. આ એક ઘણાજ કષ્ટા સસિક બનાવનું વર્ણન કરતાં લેખક બોધનાં પણ થોડાંક વચનો પાંચકને ઉદેશી લખે છે કે, “વાંચકો અમંગળનું વિવેચન નહિ ગમે છતાં એટલું તો કહું છું કે મ્હારે ત્હારે ને સર્વેએ મસ્તક પર ભમતા કાળચક્રનો ફણે ફણે વિચાર કરવાનો છે. દુનીઆમાંના અસમ્ય અનિષ્ટ માંગોના લાગ કરી, માત્ર વિશુદ્ધ ભાવ રાખી, નીતિ નિયમને અનુસરી, પરમાત્મ જ્યોતને સ્મરી, એ કાળચક્રમાંથીજ ગમન કરી, પરમાત્મધામમાં પહોંચવું તે કેવી રીતે ? તે પણ સાથે નહિ ભૂલવું જોઈએ. ” તેમજ “ ખરી શ્રેષ્ઠતા ને ખરું સૌજન્ય તો ત્યારેજ ગણાય કે જીનસ્વાયે ન્યારે પર દયા થાય ત્યારે. ” વળી ભગિની સમાજમાં વ્યાખ્યાન રૂપે અરજીને મુખે અપાયેલો ઉપદેશ પણ સ્ત્રીઓને બહુ બોધદાયક છે જેમાંનાં થોડાંક વાક્ય આ પ્રમાણે છે:—“ ચેતન રહિત વૃક્ષની માફક કદ વધાર્યેથી છુદ્ધિનું પ્રમાણ વધતું નથી. છુદ્ધિનું પ્રમાણ તો હડાપણ અને સુશીલતા સ્ત્રીખવાથી વધે છે, જે આપણે ભગિની સમાજમાંથી શિખવાનાં છે, ને એજ પ્રાપ્ત કરેલી છુદ્ધિ હડાપણ ને સુશીલતાનું આપણે આપણા પતિને અર્ધપ્રદાન કરવાનું છે.....આપણે આપણી પતિલક્ષિતને એટલા ઉચત શિખરે પહોંચાડવી જોઈએ છીએ કે તે પતિલક્ષિત અન્યતે અનુકરણીય થઈ પડે. જે ગૃહિણીના આત્માથી પતિનો આત્મા સંતોષ ના પ્રાપ્ત કરે, જે ગૃહિણીની વાણીમાં પતિને મિષ્ટતા ને મૃદુતા ના લાગે, જે ગૃહિણીની અંગ વ્યવસ્થાથી પતિને આનંદ ના થાય તે ગૃહિણી શાની ? કાર્યના અસહ્ય બોજથી શાન્ત થયેલા પતિને, ગૃહમાં આવ્યે આનંદનાં કિરણ ને સ્નેહનાં ઝરણ ના દેખાય એવી પતિની રહેણી તે શું રહેને થાય ? ને પતિના વર્તનથી, કાર્યથી, શાનથી, શક્તિથી, સદ્ભાવનાથી, સદ્ગુણોથી, ને સાહાય્યથી પતિના યશમાં

અને સશક્ત બનાવવામાં આવે છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં જંતુઓ તરફથી નુકશાન થવાનો ભય ઓછો થતો જાય છે.

મનુષ્ય શરીરને એક ધડીયાળની સાથે સરખાવી શકાય; તેની બનાવટ ઘણી નાણુક છે, અને બહારના વિગ્નતિય પદાર્થો તેમાં દાખલ થવાથી તેના કામમાં ગરબડ થાય છે, પરંતુ કચરાની એકાદ કાંકરી ધડીયાળમાં દાખલ થઇને તેના એકાદ ચક્કરને ફરવામાં વાર લગાડે છે અથવા જો કેવળ અટકાવી દે છે, તો તે ઉપરથી આપણે તે ધડીયાળને તદ્દન નકારું ગણી ફેંકી દેતા નથી. તેને અગાઉના જેવું પાંદડું કરવા માટે આપણને તે ધડીયાળ માત્ર સાફ કરાવવાની, એટલે કે અડચણ કરનાર કચરાને દૂર કરવાનીજ જરૂર પડે છે. આ પ્રમાણે સાફ થયા પછી તે ધડીયાળ અગાઉ જેટલીજ સારી રીતે ચાલે છે. કાપાયંત્રની બાબતમાં પણ તેમજ છે. અમારી તો ખાત્રીજ છે કે, અમુક ભાગમાંથી ચેતન કેવળ નાશ પામ્યું ન હોય, અથવા કોઇ ચીજ સમૂળગી કપાઇ ગઇ ન હોય, તો શરીરયંત્ર હુમેશાં સંપૂર્ણ અને ખોડ રહિત (perfect) હોય છે. આ ઉપન્યાસ (Hypothesis) પ્રતિજ્ઞા કે સિદ્ધાંત પ્રમાણે આદીને જ્યારે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અડચણ કરતા કચરાને કુદરતી રીતે કાઢી નાંખવાનો અગ્રે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, અને તે રીતે શરીરના અટકી અટકીને કામ કરતા અવયવો પાછા પુનઃ પોતાનું કામ સરળ અને અબાધિત રીતે કરવા લાગે છે. આ રીતે વ્યાધિ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, અને તંદુરસ્તી પાંકી મળે છે.

પ્રચલિત વૈદકનાં પુસ્તકો કહે છે તેવી “ સસ્પેન્ડીબીલીટી, ” “ પ્રીડિસ્પોઝીશન, ” “ ફૂએક્સીઆ, ” “ કાપા થેસીસ, ” અર્થાત “ વ્યાધિ તરફના વલણ ” ને સમ્બંધનાર વિવિધ શબ્દો કેવળ ગુચ્છવાદમાં નાંખનાર અને અર્થ ગરબડા છે. “ વ્યાધિ તરફનું વલણ ” અને વ્યાધિ એવી ખરી રીતે કોઇ બે જુદી જુદી ચીજો છેજ નહિ. અમારા મત પ્રમાણે તો વ્યાધિ તરફનું વલણ અને વ્યાધિ એ બન્ને એકજ છે. વ્યાધિ એટલે શરીરયંત્રમાં થતો વિકાર, અને આ વિકાર ખીજું કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં થતો હાનિકારક પદાર્થોનો મળ સંચયજ છે. એને તેથી ‘ રોગ તરફનું વલણ ’ એ શું છે તે પુરેપુરું નહિ સમજી શકવાથી ડોક્ટરોને અનિશ્ચિત અર્થના “ પ્રીડિસ્પોઝીશન ” આદિ શબ્દોની ઢાલ નીચે પોતાનું અજાન છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પરંતુ અમારા વિચાર પ્રમાણે તો “ રોગ તરફનું વલણ ” અથવા “ રોગ માટે લાયક કરનાર કારણો ” કોઇ અગમ્ય, અનિશ્ચિત, અમૂર્ત, અદૃશ્ય અને નહિ સમજી શકાય તેવી વસ્તુ નથી, પરંતુ ખરું કહીએ તો તેવું વલણ ત્રાજવામાં જોખી શકાય તથા માપની પટ્ટી વડે માપી શકાય તેવું છે.

દાખલા તરીકે, જો કોઇ એક નિરોગ માણસના શરીરનું વજન પચીસ વર્ષની ઉંમરે ૧૫૦ શેર હોય, અને પછી તેજ માણસનો ભાર પીસ્તાળીસ વર્ષની વયે ૧૭૫ શેર થઇ જાય તો તેનું “ પ્રીડિસ્પોઝીશન ” અથવા રોગ તરફનું વલણ (એટલે કે પ્રબળ રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર મળ) નું વજન ૨૫ શેર થયું; અથવા વધારે વાસ્તવિક રીતે કહીએ તો તેણે તેટલા પ્રમાણમાં પોતાની તંદુરસ્તી ગુમાવી. અમુક માણસની ઉંચાઇની સાથે સરખાવતાં તેના કોઈ પણ ભાગનો જોળ ઘેરાવો (Girth) કેટલો છે તે માપી જોઈ, તે બે સંખ્યાનું પરસ્પર પ્રમાણ કાઢવાથી પણ ઘણીજ આરિકાષ્ઠથી તે માણસના “ રોગ તરફના વલણ ” નું માપ કાઢી શકાય છે. ધારે કે, પચીસ વરસની ઉંમરે અમુક માણસની ઉંચાઇ ૬૫ ઇંચ (૧૮૨.૫) છે, અને તેજ વખતે તેના પેટનો ઘેરાવો ૨૫ ઇંચ છે. હવે, જો કેટલોક કાળ વીતી ગયા પછી તેનું પેટ વધીને તેનો

ધેરાવો ૪૦ ઈંચનો થાય, તો આ એ વખત લીધેલા માપનું પરસ્પર પ્રમાણ (Ratio) આ પ્રમાણે આવે છે. $\frac{૩૫}{૪૦} = \frac{૫}{૮}$ અને $\frac{૫}{૮} = \frac{૫}{૮}$. આ પ્રમાણે પાછળની સંખ્યામાં થયેલો વધારો તેટલાજ પ્રમાણમાં શરીરમાં રોગજનક ગુણસમયનો વધારો સ્પષ્ટરીતે સૂચવે છે, અને તેથી “રોગ તરફના વલણ” નું તે માપ છે ! શરીરમાં પીડા, વેદના કે પ્રત્યજ રોગનાં ચિન્હો પ્રગટ પછે દેખાવા લાગે, તે આગમ્ય પણ આ રીત પ્રમાણે લવિષ્યમાં આવનાર વ્યાધિની અગમ્યેતી મેળવી શકાય છે, અને હુંદગી જોખમમાં આવી પડતી અટકાવી શકાય છે. તે ઉપરાંત વળી અમુક માણસની પરીક્ષા કે ચિકિત્સા કરતી વખતે તેના શરીરનાં અંગાઉનાં માપ જાણવાની પણ ખાસ જરૂર નથી, કારણ કે સર્વે નાનાં મોટાં મનુષ્યોનાં શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોનું પરસ્પર પ્રમાણ સ્વાભાવિક નિરોગ સ્થિતિમાં કેટલું કેટલું હોવું જોઈએ (Normal Standard) તે ડરાવી શકાય તેમ છે. આવો પ્રમાણભૂત કોઈ આગળ આપવામાં આવશે* જેની સાથે ગમે તે માણસના શરીરનાં પ્રમાણ સરખાવી જોતાં તેની તનદુરસ્ત યા રોગી હાલતની ચોક્કસ ખાત્રી થશે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર કેટલા પ્રમાણમાં સુધર્યું યા બગડ્યું છે, તે પણ સહેલાઈથી જાણી શકાશે.

નિરૂપયોગી વ્યાધિકર ક્યારે શરીરમાં વિવિધરીતે એકઠો થવા પામે છે. દાખલા તરીકે, અયોગ્ય પ્રકારના આહાર તથા પીવાના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી, અશુદ્ધ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાથી, અથવા તો શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થોનો ક્યારે દરરોજ કાઢી નાંખનાર મનોરસગૃહ અથવા પોતપોતાનું કામ બરાબર બાળવતા નહિ હોવાથી, અગર તો સમગ્ર કાયાપંજનું જીવન ખૂબ કમતી થઈ જવાથી શરીર મજબૂત બને છે. આવા અડચણ અને હાનિ કરનાર ક્યારાને દૂર કરી, શરીરને પોતાનું સર્વ પ્રકારનું કામ અખાધિત રીતે અને સુગમતાથી કરી શકે તેવી નિરોગ સ્થિતિપર લાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. અને આ કાર્ય સાધવા માટે અમે ઝેરી દવાઓ બિલકુલ વાપરતા નથી, પરંતુ સાદી, નિર્દોષ, કુદરતી, અને સચુકિતક પ્રક્રિયાઓનો પ્રસંગાનુસાર ઉપયોગ કરીએ છીએ, આ રીતે અમે “વ્યાધિ માટે લાયક કરનારાં કારણો” અને “રોગ તરફનાં વલણ” જેને ઈત્રેષ્ટમાં “પ્રીટીરોપીશન,” “ડાયથેસીસ” “સેપ્ટી-બીકીટી,” “કોએક્સિયા” વિગેરે કહેવામાં આવે છે તે સર્વે જોખમકારક સ્થિતિને જડમૂળથી કાઢી નાખીએ છીએ.

એક માણસની નિરોગ પ્રકૃતિ અથવા “કોન્સ્ટિટ્યુશન” તે ખરી રીતે જોતાં અન્ય કંઈ નહિ પણ તેની આનુવંશિક (Relative) મહારહિત સ્થિતિ છે. ડૉક્ટરો જેનું સ્વરૂપ બરાબર નહિ સમજવાથી “રેઝિસ્ટન્સ પોટેન્શીયલ” અથવા “વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ” આદિ આડંબરયુક્ત ભારે જતાં અર્થ વગરના સમજે જેને માટે વાપરે છે, તે વસ્તુ પણ બીજું કંઈજ નહિ પણ. સાપેક્ષ મહારહિત શારીરિક સ્થિતિજ છે. રોગના હુમલાની સામે થવાની શક્તિ-Resistance Potential શરીરમાં વિજાતિય ક્યારાનું પ્રમાણ વધવાથી ઓછી થાય છે, અને શરીરની અંતર્બહિર શુદ્ધિ કરવાથી તે શક્તિ વધે છે. દાખલા તરીકે એક મહારહિત વનસ્પતિ આહાર કરનારને જો ડાંસ કે ભમરીનો ડંખ વાગે છે તો તે વિના હરકતે તરત મરી જાય છે; પરંતુ જેમાં નિર્જીવ હાનિકર ક્યારાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એવું જે માંસ તેનો દરરોજ આહાર કરનાર એકાદ યુરોપિયનને તેજ ડાંસ કે ભમરી

* જુઓ “વ્યાધિનિદાન” ખંડ બીજો.

x જુઓ “આરોગ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો.” ખંડ ચોથો.

અને સશક્ત બનાવવામાં આવે છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં જંતુઓ તરફથી નુકસાન થવાનો ભય ઓછો થતો જાય છે.

મનુષ્ય શરીરને એક ધરીયાળની સાથે સરખાવી શકાય; તેની બનાવટ ઘણી નાનુક છે, અને બહારના વિગતિય પદાર્થો તેમાં દાખલ થવાથી તેના કામમાં ગરબડ થાય છે, પરંતુ કચરાની એકાદ કાંકરી ધરીયાળમાં દાખલ થઈને તેના એકાદ ચક્કરને ફરવામાં વાર લગાડે છે અથવા બે કેવળ અટકાવી દે છે, તો તે ઉપરથી આપણે તે ધરીયાળને તદ્દન નકાસું ગણી ફેંકી દેતા નથી. તેને અગાઉના જેવું પાંચાડું કરવા માટે આપણને તે ધરીયાળ માત્ર સાફ કરાવવાની, એટલે કે અડચણ કરનાર કચરાને દૂર કરવાનીજ જરૂર પડે છે. આ પ્રમાણે સાફ થયા પછી તે ધરીયાળ અગાઉ જેટલીજ સારી રીતે ચાલે છે. કાપાચંત્રની ગાખતમાં પણ તેમજ છે, અમારી તો ખાત્રીજ છે કે, અમુક ભાગમાંથી ચેતન કેવળ નાશ પામ્યું ન હોય, અથવા કેાઇ ચીજ સમૂળગી કપાઇ ગઇ ન હોય, તો શરીરયંત્ર હુમેશાં સંપૂર્ણ અને ખોડ રહિત (perfect) હોય છે. આ ઉપન્યાસ (Hypothesis) પ્રતિતા કે સિદ્ધાંત પ્રમાણે ચાલીને ત્યારે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અડચણ કરતા કચરાને કુદરતી રીતે કાઢી નાંખવાનો અમે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, અને તે રીતે શરીરના અટકી અટકીને કામ કરતા અવયવો પાછા પુનઃ પોતાનું કામ સરળ અને અવ્યાધિત રીતે કરવા લાગે છે. આ રીતે વ્યાધિ અદૃશ્ય થઈ જાય છે, અને તંદુરસ્તી પાછી મળે છે.

પ્રચલિત વૈદકનાં પુસ્તકો કહે છે તેવી “ સસેપ્ટીબીલીટી, ” “ પ્રીડિસ્પોઝીશન, ” “ફેબીલીટી, ” “ ક્રાયા ચેસીસ, ” અર્થાત “ વ્યાધિ તરફના વલણ ” ને સૂચવનાર વિવિધ શબ્દો કેવળ ગુચવાડામાં નાંખનાર અને અર્થ વચરના છે. “ વ્યાધિ તરફનું વલણ ” અને વ્યાધિ એવી ખરી રીતે કોઇ બે લુદી લુદી ચીજો છેજ નહિ. અમારા મત પ્રમાણે તો વ્યાધિ તરફનું વલણ અને વ્યાધિ એ બન્ને એકજ છે, વ્યાધિ એટલે શરીરયંત્રમાં થતો વિકાર, અને આ વિકાર બીજું કોઇજ નહિ પણ શરીરમાં થતો હાનિકારક પદાર્થોનો મળ સંચયજ છે. એને તેથી ‘ રોગ તરફનું વલણ ’ એ શું છે તે પુરેપુરું નહિ સમજી શકવાથી ડૉક્ટરોને અનિશ્ચિત અર્થતા “ પ્રીડિસ્પોઝીશન ” આદિ શબ્દોની દાલ નીચે પોતાનું અજ્ઞાન છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પરંતુ અમારા વિચાર પ્રમાણે તો “ રોગ તરફનું વલણ ” અથવા “ રોગ માટે લાયક કરનાર કારણો ” કોઇ અગમ્ય, અનિશ્ચિત, અમૂર્ત, અદૃશ્ય અને નહિ સમજી શકાય તેવી વસ્તુ નથી, પરંતુ ખરું કહીએ તો તેનું વલણ ત્રાજવામાં જોખી શકાય તથા માપની પદી વડે માપી શકાય તેવું છે.

દાખલા તરીકે, જો કોઇ એક નિરોગ માણસના શરીરનું વજન પચીસ વર્ષની ઉંમરે ૧૫૦ શેર હોય, અને પછી તેજ માણસનો ભાર પીરતાળીસ વર્ષની વયે ૧૭૫ શેર થઇ જાય તો તેનું “ પ્રીડિસ્પોઝીશન ” અથવા રોગ તરફનું વલણ (એટલે કે પ્રથમ રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર મળ) નું વજન ૨૫ શેર થયું; અર્થવા વધારે વાસ્તવિક રીતે કહીએ તો તેણે તેટલા પ્રમાણમાં પોતાની તંદુરસ્તી ગુમાવી. અમુક માણસની ઉંચાઇની સાથે સરખાવતાં તેના કોઈ પણ ભાગનો જોળ ઘેરાવો (Girth) કેટલો છે તે માપી જોઈ, તે જો સંખ્યાનું પરસ્પર પ્રમાણ કાઢવાથી પણ ઘણીજ ખારિકાઇથી તે માણસના “ રોગ તરફના વલણ ” નું માપ કાઢી શકાય છે. ધારો કે, પચીસ વરસની ઉંમરે અમુક માણસની ઉંચાઇ ૬૫ ઇંચ (તસુ) છે, અને તેજ વખતે તેના પેટનો ઘેરાવો ૨૫ ઇંચ છે. હવે, જો કેટલોક દાળ વીતી ગયા પછી તેનું પેટ વધીને તેનો

ધેરાવે ૪૦ ઇંચનો થાય, તો આ એ વખત લીધેલા માપનું પરસ્પર પ્રમાણ (Ratio) આ પ્રમાણે આવે છે. $\frac{35}{40} = \frac{7}{8}$ અને $\frac{7}{8} = \frac{1}{1.14}$. આ પ્રમાણે પાછળની સંખ્યામાં થયેલો વધારો તેટલાજ પ્રમાણમાં શરીરમાં રોગજનક રાગસમયનો વધારો સ્પષ્ટરીતે મુકવે છે, અને તેથી “ રોગ તરફના વલણ ” નું તે માપ છે ! શરીરમાં પીકા, વેદના કે પ્રયજ રોગનાં ચિન્હો પ્રગટ પછે દેખાવા લાગે, તે આગમ્ય પણ આ રીત પ્રમાણે લવિષ્યમાં આવનાર વ્યાધિની અગમ-ચેતી મેળવી શકાય છે, અને હાલની જોખમમાં આવી પડતી અટકાવી શકાય છે. તે ઉપરાંત વળી અમુક માણસની પરીક્ષા કે ચિકિત્સા કરતી વખતે તેના શરીરનાં અંગાઠાનાં માપ જાણવાની પણ ખાસ જરૂર નથી, કારણ કે સર્વે નાનાં મોટાં મનુષ્યોનાં શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોનું પરસ્પર પ્રમાણ સ્વાભાવિક નિરોગ સ્થિતિમાં કેટલું કેટલું હોવું જોઈએ (Normal Standard) તે ફરતી શકાય તેમ છે. આવો પ્રમાણબૂત કોડો આગળ આપવામાં આવશે* જેની સાથે જમે તે માણસના શરીરનાં પ્રમાણ સરખાવી જોતાં તેની તનદુસ્ત યા રોગી હાલતની ચોક્કસ ખાત્રી થશે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર કેટલા પ્રમાણમાં મુઠયું યા બગડ્યું છે, તે પણ સહેલાઈથી જાણી શકાશે.

નિરૂપયોગી વ્યાધિકર ક્યારે શરીરમાં વિવિધરીતે એકઠો થવા પામે છે. દાખલા તરીકે, અયોગ્ય પ્રકારના આહાર તથા પીવાના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી, અશુદ્ધ હવા શ્વાસરોગોમાં લેવાથી, અથવા તો શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થોનો ક્યારે દરરોજ કાઢી નાંખનાર મનોરસગ્રસ્ત અવયવો પોતપોતાનું કામ બરાબર બાળવતા નહિ હોવાથી, અગર તો સમગ્ર કાયાયંત્રનું જીવન મળ કમતી થઈ જવાથી શરીર મજબૂત બને છે. આવા અડચણ અને હાનિ કરનાર ક્યારાને દૂર કરી, શરીરને પોતાનું સર્વ પ્રકારનું કામ અખાધિત રીતે અને સુગમતાથી કરી શકે તેવી નિરોગ સ્થિતિપર લાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. અને આ કાર્ય સાધવા માટે અમે ઝેરી દવાઓ બિજકુલ વાપરતા નથી, પરંતુ સાદી, નિર્દોષ, કુદરતી, અને સચુક્તિક પ્રક્રિયાઓનો પ્રસંગાનુસાર ઉપયોગ કરીએ છીએ, x આ રીતે અમે “ વ્યાધિ માટે લાયક કરનારાં કારણો ” અને “ રોગ તરફનાં વલણ ” જેને ઇંગ્રેજમાં “ પ્રીડીસ્પોઝીશન, ” “ ડાયાથેસીસ ” “ સસેપ્ટી-બીલીટી ”, “ કંચેક્સીયા ” વિગેરે કહેવામાં આવે છે તે સર્વે જોખમકારક સ્થિતિને જડમૂળથી કાઢી નાખીએ છીએ.

એક માણસની નિરોગ પ્રકૃતિ અથવા “ કોન્સ્ટીટ્યુશન ” તે ખરી રીતે જોતાં અન્ય કંઈ નહિ પણ તેની આનુષંગિક (Relative) મલરહિત સ્થિતિ છે. ડૉક્ટરો જેનું સ્વરૂપ બરાબર નહિ સમજવાથી “ રેઝીસ્ટન્સ પોટેન્શીયલ ” અથવા “ વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ ” આદિ આડંબરયુક્ત ભારે છતાં અર્થ વગરના શબ્દો જેને માટે વાપરે છે, તે વસ્તુ પણ ખીલું કંઈજ નહિ પણ સાપેક્ષ મલરહિત શારીરિક સ્થિતિજ છે. રોગના હુમલાની સામે યવાની શક્તિ-Resistance Potential શરીરમાં વિજિતિય ક્યારાનું પ્રમાણ વધવાથી ઓછી થાય છે, અને શરીરની અંતર્બહિર શુદ્ધિ કરવાથી તે શક્તિ વધે છે. દાખલા તરીકે એક મલરહિત વનસ્પતિ આહાર કરનારને જો ડાંસ કે ભમરીનો ડંખ વાગે છે તો તે ધિના હરકતે તરત મટી જાય છે; પરંતુ જેમાં નિહંખ હાનિકર ક્યારાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એવું જે માંસ તેના દરરોજ આહાર કરનાર એકાદ મુરોપિયનને તેજ ડાંસ કે ભમરી

* જુઓ “ વ્યાધિનિહાન ” ખંડ બીજો.

x જુઓ “ આરોગ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો. ” ખંડ ચોથો.

કરડે છે તો તેને તે ડાંખની જગ્યાએ ધાર પડી ધણીવાર પર નિકળે છે, અને રૂઝાતાં કેટલાક દિવસ લાગે છે. એક જાણુને શરીરના કોઈ ભાગપર ઉદર કે કુતરું કરડી જાય છે તો તે જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે; સારે ખીન્નને તેજ ઉદર કે કુતરું કરડવાથી તે ભાગ કાઢી જાય છે અને બહુ મહેનતે મટે છે. આમ થવાનું ચોક્કસ કારણ સામાન્ય પ્રજાવર્ગ કે ડોક્ટરો પણ બરાબર સમજતા નથી. સાધારણ રીતે આવે તદ્વાંત પડવાનું શું કારણ હશે, એમ જો કોઈને પુછવામાં આવે, તો તેઓ એટલેજ જવાબ આપી શકે કે “એ તો પ્રકૃતિ વરામ છે.” પરંતુ આવી સારી કે ખોટી પ્રકૃતિ બંધાવાનું કારણ શું, તથા અમુક જાતની પ્રકૃતિ બદલવાનું મનુષ્યના હાથમાં છે કે કેમ, તે તેઓ જાણતા નથી, “નેચરોપથી” અથવા “કુદરતી રોગોપચાર” ના અભ્યાસકોને તો આવાતો સૂચના પ્રકાર જેવી પ્રગટ ભાસે છે. તેઓ તો અનુભવપૂર્વક જ્ઞાનથી જાણે છે કે માણસ માણસની “પ્રકૃતિ” વચ્ચે આ પ્રકારનો તદ્વાંત પડવાનું કારણ તેઓના શરીરમાં જામેલા મળસંયમનું ઓછું વધારે પ્રમાણજ છે. આંતરડું કે નસ તુટવી, તથા કોઈ પણ જાતની અંતઃક્રિયા થવી વિગેરે પીઠા ત્યારેજ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે કે જ્યારે અયોગ્ય આહાર વિહાર તથા વ્યાયામના અભાવને લીધે શરીરનાં “ટીસ્થુ” (સિરાઓ ?) મળને લીધે બહુ બગડી અને બરૂ થઈ ગયાં હોય છે. જો કોઈ માણસને જમણી યા ડાબી એકજ આજીએ દરરોજ સુવાની ટેવ પડી હોય છે તો તે ખાલુ કદમાં મોટી થયેલી દેખાય છે; અને આ વધારો શરીરમાં ભરાઈ રહેલા વિજાતીય કચરાનો સજીવ ભાગ નહિ હોવાથી તેના પર શુદ્ધતાકર્ષણ (પૃથ્વિના ખેંચાણ) ની અસર થાય છે. અને તેથી કચરો નીચેની ખાલુએ આવીને દરે છે. વળી શરીરમાં મળસંયમની વૃદ્ધિ અને ફેરફારને લીધેજ આંખની કીકી અથવા કાળા ભાગ (Iris) તો રંગ તથા દેખાવ ઉભર વધતાં બદલાય છે. અને તેથી શરીરમાં વિજાતિય પદાર્થોનો જે કચરો ભરાઈ રહેતો હોય છે, તે ધીરે ધીરે યુક્ત અથવા “લીવર” માં આવીને દરવાનો સંભવ રહે છે, અને એ રીતે શરીરમાંથી પિત્ત છુટી નીકળી જતું અટકે છે. આ પ્રમાણે કેટલુંક વધારાનું પિત્ત શરીરમાં ભરાઈ રહેવા પામે છે, અને તે સુકાઈ જઈને, હરકત કરતાં થઈ પડે છે. જેમ જેમ ઉભર વધતી જાય છે, તેમ તેમ ધણાઓની આંખ તથા વાળનો રંગ બદલાતો જાય છે, તથા ધણીવાર ચહેરો કાળાશ પકડતો જાય છે તેનું કારણ પણ આજ છે. શરીરમાં આવા ફેરફારો શી રીતે થાય છે, તે સંબંધિતો અત્રે જણાવેલો અમારો સિદ્ધાંત ખરોજ હોવો જોઈએ. એ વાતની સાબીતી એ છે કે, આ પુસ્તકમાં આગળ ઉપર વર્ણવેલા કુદરતી ઉપચાર અને ખોરાકનો પુરતો વખત જાણુ ઉપયોગ કર્યા કરવાથી આંખ, વાળ, અને ચહેરાને મૂળ નિરોગ અને ખુબસૂરત રંગ, તથા દેખાવ પુનઃપ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે એક જાડ માણસનું વજન ઓછું થાય છે, ત્યારે એમ ન સમજવું કે તેના સજીવ નિરોગ સ્થાયીઓ અને માંસ શરીરમાંથી જતું રહ્યું છે. પરંતુ તે ઘટાડો હમેશાં રોગજનક વિજાતિય તત્વોના કચરાનોજ હોય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે એક માણસના શરીરનું વજન વધે છે, ત્યારે તે વધારો કાંતો નિરોગ સ્થાયીઓ અને માંસનો હોય છે. અથવા તો રોગજનક મળનો હોય છે. પ્રથમ પ્રકાર કે ખીજ રીતે શરીરનું વજન વધે તેનો આધાર જે પ્રસંગો અને કારણોથી શરીર ભારે થાય તે તે પ્રસંગો અને કારણો ઉપર રહે છે.

છેવટે હું કાણુમાં અમે એટલીજ દલીલ કરીએ છીએ કે:—રોગ અથવા વ્યાધિ (એટલે કે અસ્વાભાવિક લક્ષણો અને લાગણીઓના શરીરમાં દેખાવ) વિજાતિય પદાર્થોના કચરો શરીરમાં ભરાવાથીજ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. સ્વાભાવિક મનોત્સર્ગ અથવા આવા કચરાથી પુરાઈ જાય છે,

અને તેથી અનેક જાતની દુરકતો અને પીડા શરીરમાં પેદા થાય છે. જે જે જગ્યાએ આવે કચરો ભરાવાથી દરદ થવા લાગે છે, તે તે જગ્યાની પીડાને જુદાં જુદાં નામ આપવામાં આવે છે. જે કોઈ માણસને પોતાના શરીરના અમુક ભાગમાં એકાએક વેદના થવા લાગે તો તે પ્રકારની પીડા તે કોઈ રોગ કે વ્યાધિ નથી. રોગ યા શારીરિક વિકાર તો તે જગ્યાએ થયું વખતથી હતો, અને હવે તેને લીધે જણાતી વેદના તો શરીરના મલીન કચરામાં થતા ક્ષોવારાનું પરિણામ છે. “Pain is Nature's protest against perverse living.” આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોથી ઉલ્લંઘન પ્રકારના અયોગ્ય વર્તનની સામે વાંધો લેઈ કુદરત જે છુમ પાડે છે તેનુંજ નામ દરદ. આ પ્રકારની દુઃખકર લાગણીના કારણને દૂર કરી શરીરને પીડામાંથી મુક્ત કરવાની કુદરતની વેદના Pain એ એક ચેતવણી છે. ખરા ઉપાય આવી ચેતવણી કે વેદનાને દાખી દેવામાં રહેલો નથી, પરંતુ વેદના કે રોગનું ખરું કારણ જે વિખતીય પદાર્થોનો કચરો તેને દૂર કરવામાં છે.

હાલમાં પ્રચલિત છે એવું ઇંગ્રેજી તેમજ દેશી ઔષધિશાસ્ત્ર વેદનાને દબાવી દેવાનોજ પ્રયત્ન કરે છે, અને તે માટે “પેઇન-કીલર્સ” (Anaesthetics) અને “પીડાહારક” ગણાતી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ આવી સર્વ દવાઓ પીડા કે વેદનાના કારણને સ્પર્ધ માત્ર પશુ કરી શકતાં નથી. તો તેનો નાશ તો ક્યાંથીજ કરી શકે? દવાઓ તો દરદની લાગણી જણનાર જ્ઞાનતંતુઓ—લયની ચેતવણી આપનાર સેવકો—તેજ ચેતન રહીત કરી દે છે, જેથી તારનાં દોરડાં તુટી જવાથી મગજને દુઃખનો સંદેશો પહોંચતો નથી. કોઈ એક માણસના ઘરમાં આગ લાગી હોય તેની ખબર ધરના માલીકને આપવા માટે કોઈ નિમકહલાલ નોકર છુમો પાડતો જાય ત્યારે જો તે બિચારા નોકરનું કહેવું જરાજરા સંભળવાને બદલે પેલો શેક તેને એકદમ બંદુકની ગોળીથી વીંધી નાખે તો ખચીત થોડા વખત સુધી તો પોતાના પર આવી પડેલી વિપત્તિની તેને ખબર પડે નહિ. અને તે નિરાંતે મોજ મારી શકે. પરંતુ ખરા બધથી પોતે અજાણ રહે તેથી કોઈ ઘર સજાગતું અટકે નહિ, અને મોડાં કે વહેલાં તેના માલિકને તે પાતની જાણ થવા વિના પશુ રહેજ નહિ, અને તે વખતે તેનું દુઃખ દુનિયામાંથી યથા ગયેલું તેને જરૂર જણાય. તેજ પ્રમાણે લયની ચેતવણી આપનાર નિમકહલાલ જ્ઞાનતંતુઓ જ્યારે પોતાની વેદના રૂપી ભાષામાં મગજને સંદેશો પહોંચાડવા જાય છે ત્યારે તેમનો માલીક ખૂબંતાથી બિ-આરામોને ઝેરી દવાઓથી મારી નાખે છે. પરંતુ કોઈ પણ માણસને ખાસ જરૂર કરતાં એક પણ વધારે જ્ઞાનતંતુ મળેલો હોતો નથી, અને તેથી જ્ઞાનતંતુને ચેતન રહીત કરવાથી પરિણામે મહા વિપત્તિજ આવી પડે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર મલીન પદાર્થોને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાના કુદરતના સ્વાભાવિક સતત પ્રયત્નમાં જ્યારે બહુ વિધો નડે છે ત્યારેજ છૂંચુ દરદો અને ઉંડાં મૂળવાળા ભયંકર વિકારો અને વેદના જણાવા લાગે છે. અમે એવી દલીલ કરીએ છીએ કે અધ્યત્વ અથવા અધાત્વ, લકવો, પાડુ વગેરે ભયંકર વ્યાધિઓના થયેલા દાખલાઓનું ખરું મૂળ તપાસતાં વેદનાને અયોગ્ય રીતે દબાવી દેવાના અગાઉ કરવામાં આવેલા ઉપચાર એજ હોવાનું જડી આવે છે.

વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષેના અમારા વિચારોની વાસ્તવિકતા અનેક રીતે સાબીત થાય છે. સ્વાભાવિક ધર્મણુ યાતો અનેક સાધનો વડે કરવામાં આવતું અંગમર્દન અને ચપી (Manual & Mechanical massage) રીઝન દેશની શરીરના અંગઉપાંગને વાળવાની

તથા હાલવાની યુક્તિઓ (Swedish movements), જળોપચાર વિધિ વગેરે સર્વ સાધનો વડે શરીરના લુદ્ધ લુદ્ધ અવયવોમાં સંચિત થયેલા મળ પોતપોતાના સ્વાભાવિક મલોત્સર્ગક અવયવો તરફ ધસડાઈ આવી બહાર નિકળી જવાથી રોગ નિવારણ કરવાના કામમાં અમને જે ફતેહો મળતી આવી છે, અને મળ્યા કરે છે, તેજ વાત અમારા વ્યાધિ સ્વરૂપ સંબંધિના વિચારોની સત્યતાનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

હડકવા, સાપ અને ખીખાં એરી જનાવરોના ડંખ, અને ખીછ રીતે લોહી વિષમય બનેલું હોય, તે સર્વ માટે હાલની નવીન પદ્ધતિ પ્રમાણે બાષ્પસ્નાન દરદીને કરાવવામાં આવે છે. આ ઉપાયનો હેતુ પણ શરીરમાંથી મળને કાઢી નાંખી, રોગજનક સૂક્ષ્મ જંતુઓના પોપણનો નાશ કરવાનો હોય છે. હડકવા વગેરેના સૂક્ષ્મ જંતુઓ શરીરમાં રહેલાં વિજાતિય દ્રવ્યોમાં એટલો તો મોટો ઉત્પાત કરી મૂકે છે કે તેથી દરદીની છંદગી બહુ જોખમમાં આવી પડી, ધણીવાર મૃત્યુ નિપજે છે. બાષ્પસ્નાન વગેરેથી આવા જંતુઓની છંદગીનો મુખ્ય આધાર જે સડતો કચરો, તે જતો રહેવાથી તેઓ શરીરમાં વધારે વખત છરી શક્તા નથી અને તેથી તેઓનાથી વધુ નુકસાન થઈ શકતું નથી. ઉપર કહેલાં બાષ્પસ્નાન, અને બીનાં વેષ્ટન (Wet Sheet Packs) નો ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો કાયદામાં ઘણો વધારો થાય છે.

માત્ર એકજ સર્વ સામાન્ય કારણને લીધે લુદ્ધ લુદ્ધ રોગ પ્રકૃતિ ભેદ પ્રમાણે થાય છે, એવા અમારા સિદ્ધાંતને ટેકા આપતાં ડૉક્ટર બી. ડબલ્યુ. રિચર્ડસન કહે છે કે:-

“એક સૈકા અગાઉ વૈદક શાસ્ત્રનું વલણુ વ્યાધિનાં સેંકડો નવાં નામ પાડવા, અને લાંબા તથા બહુજ ગુંચવણવાળાં વિગતવાર વર્ગિકરણ કરવા તરફ હતું, તે હવે વર્તમાનકાળમાં ફરી જવા લાગ્યું છે; અને વર્તમાનકાળની વૈદકિય શોધખોળનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એવો છે કે, ‘રોગ ફક્ત એકજ છે, છતાં તેને બહાર પ્રગટ થવાના માર્ગ’ લુદ્ધ લુદ્ધ છે, અને તેથી તે રોગનાં ઉત્પાદક કારણોનો માત્ર થોડાંજ સાદાં કારણોમાં સમાવેશ કરી શકાય છે.”

ઉપરના વિવેચનથી વાંચકને સ્પષ્ટ રીતે સમજાયું હશે કે “રોગ” એ ખીખું ક’ઈજ નહિ પણ વિજાતિય મલીન તત્વોનો શરીરમાં થયેલો સંચય હોવાથી, તેવાં તત્વોનો શરીરમાં અભાવ એનું નામ આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી છે.

ખંડ બીજો. વ્યાધિ નિદાન.

(લેખક:- ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આમુખ.

અમુક દરદી કયા ખાસ વ્યાધિથી પિડાય છે તેનો નિર્ણય કરવાની જે વિદ્યા તેને “નિદાન શાસ્ત્ર” કહે છે, અને વૈદક શાસ્ત્રનું તે એક અગત્યનું અંગ ગણાય છે. દેશી આર્યવૈદકમાં આવા નિર્ણય કરવા માટે ખાસ કરીને “અષ્ટવિધ પરીક્ષા” કરવાની હોય છે. જેનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:-

“રોગા ક્રાંતશરીરસ્ય સ્થાનાન્યથા નિરીક્ષયેત્”

નાદીં મૂત્રં મલં જિવ્હાં શબ્દ સ્પર્શ દગ્ધાકૃતીઃ ॥ ”

અર્થ:—“જેનું શરીર રોગથી પ્રસાપણ હોય, તેનાં આઠ સ્થાન જોધને વેદોએ રોગની પરીક્ષા કરવી. તે સ્થાન નાદી, મૂત્ર, મળ, જિવ્હા, શબ્દ, સ્પર્શ, નેત્ર, અને શરીરનો અકાર, એવાં આઠ પ્રકારનાં છે.”

પાશ્ચાત્ય ઔષ્ઠોપેધીક પેદકના અનુયાયી ડૉક્ટરો પણ મુખ્યત્વે કરીને આ આઠ પ્રકારેજ ચિકિત્સા કરે છે. પરંતુ વર્તમાનકાળના સુધારાનો પવન એવો છે કે “જે કોઈ કામ યંત્રથી બની શકતું હોય તે હાથે કરવું નહિ;” આ નિયમને અનુસરી નાદી પરિક્ષા, નેત્ર પરિક્ષા વગેરેથી વ્યાધિના નિર્ણય કરવા માટે ડૉક્ટરો બહુધા યંત્રો ઉપરજ આધાર રાખવા લાગ્યા છે. આ રીતે યંત્રો ઉપર કટાક્ષ કરીને અમે એમ કહેવા નથી માગતા કે, યંત્રોથી કેટલીક વાર તેઓ વધારે ખારિક અવલોકન અને પરીક્ષા કરી શકતા નથી. અમારી દક્ષીણ માત્ર એટલીજ છે કે, મનુષ્યો જેમજેમ પોતાના હાથેજ કામ કરવાને બદલે યંત્રો ઉપર બ્રહ્માખરો આધાર રાખતા થાય છે, તેમ તેમ તેમનામાંથી હાથનો દુનનર નટ થતો જાય છે. અને પરિણામ એ આવે છે કે “સ્પીગ્મોગ્રાફ” (Sphygmograph) વગર બિચારા ધણાખરા ડૉક્ટરો બરાબર નાદી પરીક્ષા કરી શકતા નથી, ત્યારે દરરોજના મહાવરાથી ધણાક વેદો વગર યંત્રો માત્ર દરદીનું કાંડું પકડી તરત રોગીની પરીક્ષા બહુ કુશળતાથી કરી શકે છે. તેજ પ્રમાણે નેત્ર પરીક્ષા, મૂત્ર પરીક્ષા, અને હૃદયના ધબકારાના અવાજની પરીક્ષા, વગેરે વગેરે કરવા માટે તેઓ અનેક જાતનાં ટીમતી અને મોંઘાં યંત્રોનો ઉપયોગ કરે છે. સ્ટેથોસ્કોપ (Stethoscope) મળવામાં રાખીનેજ દરેક એ હવે એક વેદ ડૉક્ટરોમાં ફેશન થઈ પડવા લાગી છે. કારણ કે યંત્ર દરદીની જાતીપર લગાડી જરા ધબકારા સંભળવાથી દરદીને તો એમજ લાગે છે કે આ અદ્ભૂત યંત્રથી મારા સર્વ રોગનું ખૂંડ સ્વરૂપ બધું વેદ ડૉક્ટરની જાણમાં આવી જાય છે. તેથી તે ખુશી થઈ મોંઘાં માગી શી આપે છે, અને કેટલીએ વાર સુધી નાદી પકડી બેસી રહેનાર બિચારા વેદને તે ગમે તેવી સારી પરીક્ષા કરે તો પણ અડધી શી પણ મળતી નથી.

પરંતુ અમુક માણસને લવીખ્યમાં કયા રોગો થવાનો સંભવ છે તેની આગળથી પરીક્ષા કરી તેને થતાજ અરાધી શકાય તેવાં યંત્રોથી કાઢવા તરફ હજી સુધી ડૉક્ટરોનું લક્ષ ગયું નથી. પરંતુ જે ડૉક્ટરોએ કુદરતની વિવિધ શક્તિઓને માન આપી ચાલવું હોય તો તેમને સર્વોત્કૃષ્ટ ઉદ્દેશ રોગ માનનો અટકાવજ હોવો જોઈએ. અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે વ્યાધીનાં ઝીણામાં ઝીણાં મૂળ કે શરીરઆતની ચોક્કસ પરીક્ષા વડે અગમચેતી કરી શકાય તેવા અત્યંતાવશ્યક નિદાનશાસ્ત્રની સવિસ્તાર ઘટના અને યોજના કરવી જોઈએ. હાલ તો એવી રિયતિ છે કે જ્યારે એક માણસ અરેખર રોગના પંજમાં સપડાય છે, ત્યાર પછીજ વેદ ડૉક્ટર પોતાના જાનનો લાલ આપી શકે છે, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તો એમ હોવું જોઈએ કે વેદ ડૉક્ટરોએ જન સમાજને આરોગ્યસાક્ષનાં સિદ્ધાંતોથી એટલા તો માહીતગાર કરવા જોઈએ કે પોતાનું શરીર તંદુરસ્ત થી રીતે રાખવું તે જાણવા માટે દરેક માણસને ડૉક્ટરોને ઘેર વારે ઘડીએ દોડવું પડે નહિ. વેદ ડૉક્ટરોની મુખ્ય દુરજી અસર્લના વખતમાં સામાન્ય પ્રજાને આરોગ્યસાક્ષના નિયમોનું બરાબર સિદ્ધાંત આપવાની હતી. કારણ કે આપણો આશુવેદ તે વેદનું એક અંગ હતું, અને

વૈદિકશાસ્ત્રના ચરક, મુશ્વત આદિ અસલના ઋષિ પ્રણિત વૈદિક ઋષિો પણ સંસ્કૃત ભાષામાં લખાયલા હોવાથી ધણે ભાગે બ્રાહ્મણોજ વૈદિકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરી તેમાં નિપૂણ બનતા. હવે મનુસ્મૃતિ આદિ અનેક શાસ્ત્રો સાખ પુરે છે તેમ, સર્વ બ્રાહ્મણોનું મુખ્ય અને હમેશનું કર્મ પઠન અને પાઠન એટલે શીખવું અને શીખવવું એ હોવાથી સર્વ સમન્તુ વૈદો ચારે વર્ણના લોકોને આરોગ્યશાસ્ત્રના અને શરીરિક, માનસિક તથા અધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખીને વધારવાના ઉપાયોનું બહુ ઉત્તમ શિક્ષણ આપતા હતા. તેમની આવી ઉત્તમ કર્મ નિષ્ઠતાનું શુભ ફળ એ આવ્યું કે આખી પ્રજા કુદરતના તંદુરસ્તીને લગતાં કાપદાનું બહુજ સંભાળપૂર્વક પ્રતિદિન પાલન કરવા લાગ્યા, અને તેથી તે જમાનાની પ્રજા બહુજ નિરોગ, બાળવાન અને દીર્ઘાયુષી થઈ હતી. ખાનપાન, સ્નાન સંધ્યા, આચાર વિચાર, એકાદશી અને પ્રદોશ તથા ચોમવાર, રાનિવાર વગેરે દિવસોએ નિયમીત રીતે ઉપવાસ આદિ કરવાની ત્રણે વર્ણ માટેની યોજના, તેમજ શિતલા સપ્તમી અને નાગ પંચમીના દિવસોએ અગ્નિનો મિલકૂલ ઉપયોગ નહિ કરતાં રાંધ્યા વગરનું ભોજન કરવાનો રિવાજ, તેમજ અણુણાવૃત, નિર્જળા એકાદશી, ઉમણી, પુરુષોત્તમ માસ વગેરે સમયોએ પાળવાના નિયમો અને અહ્યંચર્ય આદિ પાળવા પળાવવાની ગોઠવણ આખા દેશના લોકોએ કણ્ણ રાખી, તે નિયમોનું બહુજ પ્રમાણીકતાથી અડગ રીતે પાલન કરવા માંડ્યું અને તેથી સમગ્ર આર્ય પ્રજા સર્વોત્તમ શારીરિક, માનસિક અને અધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી આખી દુનિયામાં પ્રસિદ્ધિ અને માન મેળવવાને શક્તિમાન અને લાગ્યશાળી બની; તેટલું બહુ લોકોના વિચાર અને આચારમાં શુભ પરિવર્તન કરવા માટે તે સમયના આરોગ્યશાસ્ત્રના વેત્તા ઋષિવૈદોએ ઉપદેશ વગેરે કરવાનો કેટલો જમ વેઠ્યો હશે તે આપણી હૃદયનામાં પણ આવે તેમ નથી. વર્તમાનકાળના વૈદ ડોક્ટરો ધણાખરા સ્વાર્થે પરાયણ બની પ્રજાને આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યોનું જ્ઞાન આપવાના યોગ્ય કર્તવ્યથી બ્રષ્ટ થયા છે, તોપણ પૂર્વકાળના ઋષિવૈદો જે મહાભારત ઉપકારનું કામ કરી ગયા છે, તેથી હજુ પણ આર્યપ્રજામાં ધણા ઉત્તમ આચારવિચારના નિયમોનું બંધારણ ચાલુ રહ્યું છે. પરંતુ અમુક પ્રકારના આચાર, વિચાર, વ્રત, નિયમો શા માટે પાળવા જોઈએ, અને તે પાળવાથી શા લાભ થાય છે, તથા તે નિયમોનો લાગ કરવાથી શાં શાં નુકશાન થાય છે તે જ્ઞાન લોકોમાંથી લગભગ નહિ થઈ જવા આવ્યું છે, અને તેથી દરેક કામનું કરણ પૂછતી આપણી ઉછરતી પ્રજા

રહેવાના, અને વ્યાધિઓ થતા અટકાવવાના માર્ગનો પ્રજા વર્ગને તેઓ સમજી શકે તેવી સાદી ભાષામાં વધારાશક્તિ ઉપદેશ કરતાં શીખવું જોઈએ. મનુષ્ય જાતને અનેક તરેહના વ્યાધિઓનો ભોગ થઈ પડતી અટકાવવા માટે યોગ્ય ધણી પ્રમાણમાં “દરેક માણસ જાતે વૈદ” બની શકે તેવું શિક્ષણ તેમને મળવું જોઈએ. અને આવો ઉત્તમ ઇતિહાસિકાર્થ સિદ્ધ થઈ શકે માટે એક એવું નવીન નિદાનશાસ્ત્ર બનાવવું જોઈએ કે જેના આધારે દરદીને તપાસવામાં કોઈ પણ યંત્રની જરૂર પડે નહિ, અને રોગ શરીરમાં સ્પષ્ટરીતે વેદના કરવા માટે તે પહેલાં ધણી વખત અગાઉ તેની અગમચેતી કરી શકાય. તે ઉપરાંત વર્ણ સામાન્ય પ્રજાવર્ગ પણ તેનો એક સરખી રીતે લાભ લેઈ શકે માટે તે એવી તો સાદી અને સરળ અથવા સહેલી હોવી જોઈએ કે તે શીખવા માટે કોલેજ કે પાઠશાળામાં ગયા વગર ઘેર બેઠે સેખીત વર્ણ ઉપરથી તે શીખી શકાય. અને તેમ છતાં તે એવી તો ચોક્કસ અને સદમ હોવી જોઈએ કે અમુક માણસને જે રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય તેની પરીક્ષા કરી ચેતવણી આપી શકાય.

જે આવી નવીન નિદાન પદ્ધતિ કેળવે જડી હોય, તો પછી માત્ર ગણ્યા ગાંડ્યા ચોડાકજ લોકો તે સમજી તેના લાભ લેઈ શકે તેવી રીતે તેને છુપાવી, અથવા ગણિત, માર્મિક, અને મોટા મોટા અધરા શબ્દોમાં લખી છપાવવી તે ખરેખર નીચ સ્વાર્થ પરાયણતાજ ગણાય. તેથી નીચેનાં પૃષ્ઠોમાં, સર્વ લોકો સમજી શકે તેવી રીતે, ઉપર કહી તેવી નિદાન પદ્ધતિ, વર્ણવવામાં આવશે.

હાલમાં વપરાતી ક્ષયની પરીક્ષા કરવાની નિદાન પદ્ધતિ વ્યવહાર રીતે જોતાં કેવળ નિઃપયોગી કેમ છે, અને વખતસર તે રોગની હાજરી પારખી કાઢી, તેને યોગ્ય ઉપચારો વડે મટાડવાની ખાતરી પડે અથવા આરા સરખી પણ રહે તેટલું કરવાને પણ કેમ નિષ્ફળ નિવડે છે, તે સાબીત કરી બતાવવાનો પણ પ્રયત્ન કરવામાં આવશે. એક માણસના સાજા થવાની પૂર્ણ ખાતરી પડે માટે તેની પ્રકૃતિની ખરેખરી સ્થિતિની બહુ વહેલી પરીક્ષા થવાની અત્યંત અગત્ય છે, એ વાત વાંચકોના મનપર દસાવવાની અમારી ઇચ્છા છે.

હાલમાં પ્રચલીત વૈદકશાસ્ત્ર તિવ્ર અને જીર્ણ કહેવાતા વ્યાધિઓનાં ચિન્હો યા લક્ષણો પારખી શકે છે; પરંતુ રોગ માત્રનું ખરું જૂઠું, જે “ગુપ્ત અથવા સંચીત મળસંઘટ” અથવા “વિજાતીય દ્રવ્યો” (જુઓ ખંડ પહેલો, “વ્યાધિ સ્વરૂપ વિષે”) હોય છે, અને જે દરેક જાતના તીવ્ર યા જીર્ણ વ્યાધિ યાથ તે પહેલાં ધણી વખતથી એકઠાં થવા લાગે છે, તેની હયાતી વિષે તે બીલકૂલ અજાણ હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ તે જાણવાની કોઈ પણ જાતની નિદાન પદ્ધતિ તેમને આવડતી નથી.

હવે, રોગી કે તંદુરસ્ત હાલતનાં લક્ષણોના વ્યતિકરો શરીરમાંજ ખનતા હોવાથી, અને તંદુરસ્તી તેમજ રોગ એ શું છે, તેની વ્યાખ્યા સરખી આપવાને હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર પોતાની અશક્તિ કબૂલ રાખે છે (જુઓ પ્રકરણ ૨.), તેથી આપણને એજ નિર્ણય ઉપર આવવું પડે છે, અને આગળ જતાં આપણે સાબીત પણ કરી બતાવીશું કે, જે માણસોમાંથી રોગી કહેા અને તંદુરસ્ત તેની પરીક્ષા કરવાના હામ માટે પ્રચલીત નિદાન પદ્ધતિઓ ધણીવાર બેદુર્ગી અને અશક્ત નિવડે છે. આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ પ્રચલીત નિદાનશાસ્ત્ર ઘણું ઘણું તો માત્ર વર્તમાન સ્થિતિ વિષેજ કહી શકે છે, અને દરદી રોગના ચોક્કસ સપાટામાં સપડાયેલો હોયતે વખત વગર બીજા કોઈ પ્રસંગે ભાગ્યેજ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે,

“ ઑસ્કલેશન ” અને “ પરકશન ” (Auscultation and Percussion) એટલે કે દરદીની છાતી, પેટ વિગેરે ભાગપર એમને એમ કાન મૂકી અથવા ‘ સ્ટેથોસ્કોપ ’ કે “ ફોનેન્ડોસ્કોપ ” (Stethoscope and Phonendoscope) નામનાં યંત્રોની મૂંગણી મૂકી તેને કાન લગાડીને, અગર તો તપાસવાના ભાગપર ટોકારા મારી, તે પરથી પરીક્ષાની આ બે રીતો ક્ષયરોગ દરદીને થયો છે કે નહિ તે બોળી કાઢવા માટે અહુજ સાધારણ રીતે વાપરવામાં આવે છે. અને લુદ્ધ લુદ્ધ વિકારો, રોગ, અને શારીરિક ફેરફારોને કીધે ઉપર કહ્યું તેમ તપાસતાં અવાજમાં જે ફેરફારો જણાય છે તે બરાબર રીતે પારખી શકે તેવી કેળવણી શ્રવણોદ્વિગ્ધવાળો ફ્રેંચ ડૉક્ટર સારાં યંત્રોની મદદથી અમુક માણસની શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા સ્વાભાવિક છે કે કેટલા પ્રમાણમાં બગડી છે, તેનો નિર્ણય કરી શકે છે. આ બે રીતો પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા યા નિદાન કરવાના સંબંધમાં વિદ્વાન ડૉક્ટરો પોતેજ કબૂલ કરે છે કે, ‘ ઘણીવાર તો આ રીતોનો ઉપયોગ અણુધડ અને નાલાયક જેવા ડૉક્ટરોથી થતો જોવામાં આવે છે.

દાખલા તરીકે ન્યુયૉર્ક શહેરના પ્રખ્યાત ડૉક્ટર જે. એચ. પૉટર, એમ. ડી. કહે છે કે, “ વૈદકશાસ્ત્રની કોઇ પણ શાખામાં પોતે અકુશળ છે તે વાત કબૂલ કરવી કોઇ પણ ડૉક્ટરને ગમતી નથી. અને તેથી અજ્ઞાન ડૉક્ટરો, પોતે ‘ ઑસ્કલેશન ’ અને ‘ પરકશન ’ વડે રોગની પરીક્ષા બરાબર કરી જણાતા હોય તેવા ઠાંગ ફરીને પોતાની આવી બાબતો વિષેની નાલાયકી સંતાડવાનો પ્રયત્ન કેટલીક વાર કરતા હોય તો તેમાં શી નવાઈ? ”

રોગ નિદાનની આવી અનિશ્ચિત પદ્ધતિને તિલાંજલી આપવાને બદલે જો આપણે હજી ચાલુ રાખીયું તો, તે એક ધિક્કારવા લાયક ઢાંગને મદદ કરવા જેવું જણાશે. આ સંબંધમાં ડૉ. પૉટર વધુ જણાવે છે કે:—

“ ઑસ્કલેશન વડે, અને પરકશન તથા માપણી કે માપકરણની પરીક્ષાની મદદથી, છાતીના વિવિધ વ્યાધિઓનાં શારીરિક ચિન્હો સારા કુશળ અને અતુલવી ડૉક્ટરને તુરત માલૂમ પડે છે. આવી રીતે મળેલી નિશાનીઓ સાથે દરદીનો પોતાનો ઇતિહાસ અને તેણે ‘ કહેલી દરદી હરીકત મેળવવાથી તે તે રોગોનું સ્થાન અને પ્રકાર ચોક્કસ રીતે મુકરર કરવામાં તે ફતેહમંદ નિવડે છે. એક તંદુરસ્ત માણસનાં ફેફસાંમાં શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા વખતે જે પ્રકારનો અવાજ નિકળે છે તે સ્વાભાવિક, સારો અથવા “ નૉર્મલ ” કહેવાય છે. રોગી હાલતમાં, તેમાંથી અસ્વાભાવિક, ખરાબ કે વ્યાધિસૂચક અવાજો નિકળતા સંભળાય છે. આવા અવાજો ડૉક્ટરને અભ્યાસ માટે વિશાળ ક્ષેત્ર પુરું પાડે છે. તેમણે આવા અવાજોનો એટલી હદ સુધી અભ્યાસ કરવો જોઇયે કે ઉવટે સંગીતશાસ્ત્રીઓની માફક તેમની શ્રવણોદ્વિગ્ધ બરાબર કેળવણીને તૈયાર થાય. ફેફસાંમાં ચોક્કસ, સાક્ષાત્, અને ઝર જણાઇ આવે તેવાં ‘ ટ્યુબરકલ ’ બંધાવા માંડ્યા પહેલાંની ક્ષયરોગ કે કંઠમાળ તરફના વલણવાળી શારીરિક સ્થિતિ પારખી કાઢવા કે તેનું નિદાન કરવા માટે તો, ખરેખર, ઑસ્કલેશન, પરકશન, વિગેરેની રીતો વાપરી કે લાજુ પાડી શકાય તેવી નથી; આનો નિર્ણય તો માત્ર અનુમાનથીજ થઈ શકે. દાખલા તરીકે, જો એક દરદીની મા, બાપ, ભાઈ અને બહેન વિગેરે બધાં જો ક્ષયરોગથી મરી ગયાં હોય તો, તે ઉપરથી અનુમાન પ્રમાણે એ નિશ્ચયપર અવાજ કે તેને પણ તે રોગ લાજુ પડવાનો સંભવ છે. ”

અગત્યતાં એકાએક પણ આપણા મનમાં પ્રશ્ન ઉઠ્યા વગર રહેતો નથી કે—સારાસારનો નિર્ણય કરવાની શુદ્ધિવાળો કયો મનુષ્ય આવી નિદાન પદ્ધતિઓના ઉપયોગીપણા વિષે લાંબો વખત સારો વિચાર ધરાવી, તે શીખવા માટે વર્ષોનાં વર્ષો ગુમાવે? કારણ કે, બીજાજ ક્ષણે ઉપરનો વિદ્વાન ડૉક્ટર જણાવે છે કે, રોગ જ્યાં સુધી શરીરમાં એવી તો ઉડી જડ થાવી જેસે કે અસાર સુધીમાં માલુમ પડેલા કોઈ ઉપાયથી તે ઉબેડીને દૂર કરી સકાય નહિ, ત્યાં સુધી તો હાલની પ્રયત્નીત ઔરકલેટેશન અને પરકલેશન વગેરેની રીતો વિષે આપણને કાંઈજ ખબર આપી શકતી નથી. તો પછી ઘર અડધું લાગી ગયા પછી ખબર મળી તો એ પછી :શું બહુ ખુશી થવાનું? કારણ કે ઘર લાગતા પહેલાં, અરે! ઘર લાગવાની સરખાત યથાની સાથે પણ, હાલનું નિદાનશાસ્ત્ર દરદીને ખરી ચેતવણી આપી શકતું નથી. પછી જ્યારે લગભગ અડધું ઘર ખળી જઈને ધુમાડાના ગોટ ગોટ, અને અગ્નિની જ્વાળાના આંધળો પણ દેખે તેવા ભંડકા નિકળવા માટે ત્યારે આપણને ખબર પડી તોએ તે શા કામની. અમારા આ શબ્દોમાં અતિશયોક્તિ બીલકૂલ નથી. કારણ કે ક્ષય રોગીઓમાંથી લગભગ ‘પોલોસો કે એ’શી ટકા’ જેટલા બહુ બહુ દવાઓ અને ઉપાયો કરતાં છતાં મરી જાય છે, તે વાત એજ સાખીત કરે છે કે આ રોગની શરીરમાં હવાતી ડૉક્ટરો બહુજ મોડી પારખી શકે છે. અને તે રીતે રોગ ધણો વધી ગયા પછી દવાઓ વગેરેના ઉપાયો કરવાનાં ફેગટ ફાંફાં મારવાં તે “ઘર લાગ્યા પછી ‘કુવો ખોદાવવા જેવુંજ’” છે, અને અતુલવધી દુનિયાંએ જાણ્યું પણ છે. “નેચરોપથી” અથવા કુંઠરતી રોગોપચાર વિદ્યાના હિમાયતી ડૉક્ટરો આવી નિદાન પદ્ધતિ રોગનાં તીવ્ર ચિન્હો બહાર ફાટી નીકળે તે પહેલાં રોગની શરીરમાં યથેલી જમાવટ શોધી કાઢવાના કામમાં કેવળ નિરૂપયોગી છે એમ ગણી તેને એકે અવાજે વખોડી કહાડે છે, અને તેનો તેજ કારણથી પરિત્યાગ કરે છે. કારણ કે, ફેફસાંમાં એકે પણ ટચખરકલ બંધાતા પહેલાં, કોઈ પણ મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિનો અચૂક અને નિશ્ચયપૂર્વક નિર્ણય અને પૂર્વનિદાન (Antediagnosis) કરવાની નવીન પદ્ધતિ તેઓએ શોધી કહાડી છે. આ નવીન નિદાન પદ્ધતિની રીતો એવી તો સાદી સચોટ, અને સીધી છે કે, તે પ્રમાણે રોગીની પરિક્ષા કરવામાં ફેગટ પ્રયોગોમાં વખત ગુમાવવો પડતો નથી.

પ્રેક્ટિસર કુંકે જ્યારથી ક્ષયના જંતુઓ શોધી કાઢ્યા ત્યારથી, ક્ષયરોગ અને જંતુઓને એકજ ગણવામાં આવે છે. આવા ક્ષયના જંતુઓની હાજરી અમુક દરદીના મળકા કે ચુંકમાં છે યા નહિ તેની ખાત્રી કરવા માટે ધણાંજ બળવાન અને બહુજ ભારે કિંમતનાં સૂક્ષ્મદર્શક પત્રોની મદદ લેવી પડે છે; કારણ કે લોહીમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ રાતાં પરમાણુ જડાઈમાં માત્ર (સ્પેક્ટ્રમ ઇય) એક ઇંચના પાંત્રીસસોમા ભાગ જેટલાં હોય છે, તેના કરતાં પણ ક્ષયના જંતુઓનું કદ ચોથા ભાગનું. અર્થાત (દજઠેન્ક ઇય) એક ઇંચના ચાદ હજારમા ભાગ જેટલું અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે, વળી આવા અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ ચુંકે, લોહી કે ગળકાની સાથે મળેલા હોય છે, તેથી સહેલાઈથી સૂક્ષ્મદર્શક પત્ર વડે પણ જોઈ શકાતા નથી. માટે તેમને કાચ ઉપર ચઢાવીને માત્ર ક્ષયના જંતુઓજ ચોખ્ખા દેખાઈ આવે, માટે તેમને રસાયણીક ક્રિયાઓથી રંગવા પડે છે. આવી ક્રિયાઓને ઇંગ્લેન્ડમાં “માઉન્ટીંગ” અને “સ્ટેઈનિંગ” (Mounting and Staining) કહે છે. આ પ્રમાણે તપાસવા માટે જંતુઓવાળા બલ્બગમને તૈયાર કરી રંગવા માટે જુદી જુદી રીતો વપરાય છે, તેમાં “ઝીહલ નીલસેન” (Ziehl-Neelsen) ની રીત

સર્વોત્તમ ગણાય છે. પરંતુ આ અને ખીજી રીતો એટલી તો કડાકુટ ભરેલી અધરી અને મુશ્કેલ હોય છે કે, સાધારણ ડૉક્ટરો તો તેનો ઉપયોગજ કરી શકતા નથી. અને કદાચ કોઇનામાં આવડ અને હોંશીયારી હોય છે, તો તેની પાસે સહમદદર્શક યંત્ર વગેરેનાં સાધનો અને પુરતો વખત હોતો નથી. આટલી આટલી અડચણો છતાં, જે કદાચ બરાબર પરીક્ષા કરીને ક્ષયના જંતુઓની હાજરી દરદીના ગળામાં શોધી કાઢી નહીં કરવામાં આવે, તોપણ લીધેલી સર્વ મહેનત લગભગ નિષ્ફળ જાય છે. કારણ કે ફેફસાંમાં જંતુઓ દાખલ થઇ તેને કાતરી ખાઇ ગળાની સાથે બહાર નિકળવા માડે, એટલી હદ સુધી વધી ગયેલા રોગને હાલના કોઇ પણ ઔષધિ ઉપચારથી નાશુદ કરી શકાતો નથી, અને તેથી તેવો દરદી ધણે ભાગે મરણજ પામે છે. વળી આ પ્રકારની નિદાન પદ્ધતિ નિરૂપયોગી છે, તેનું એક વધુ કારણ એ છે કે જંતુઓ હાજર હોય છતાં તપાસતાં અને સહમદદર્શક વડે ખારીક અવલોકન કરતાં ઘણી વાર જોવામાં આવતા નથી. આ વાતનો પુરાવો આપતાં વિદ્વાન ડૉક્ટર સી. ડબ્લ્યુ. ઇનર્ઝેલ્સ એમ. ડી. જણાવે છે કે: “જે ક્ષયરોગનાં ખાત્રી લાયક ખીજાં ચિન્હો જોવામાં આવતાં હોય, તો પ્રધી, ક્ષયના જંતુઓની ગરહાજરી એ કાંઇ ચોક્કસ અને નિશ્ચિત પુરાવો નથી કે દરદીને ક્ષય રોગ નથી થયો; કારણ કે આકસ્મિક એવા ઘણા દાખલા બને છે કે જેમાં ક્ષયના જંતુઓ હાજર હોવા છતાં જોવામાં આવતા નથી.”

અમારી નવીન નેચરોપ્પેથીક ચિકિત્સા અને ઉપચાર પદ્ધતિના સંબંધમાં તો, અમે દરદીનાં ફેફસાંમાં ક્ષયના જંતુઓ છે યા નથી તે જાણવાની ખીલકૂલ કાળજી રાખતા નથી, કારણ કે બન્ને વખતે અમારી ઉપચાર પદ્ધતિ તો એકજ જાતની હોય છે. આવાં કારણોથી, મોંઘાં મોંઘાં યંત્રોની અમને જરૂર પડતી નથી, તેમજ દરદીનાં બલમ, ફેફસાં વિગેરેમાં જંતુઓ હાજર છે કે કેમ તેની ખાત્રી કરવામાં દરદીને સાબ કરવાનો અમારો અમુદય વખત અમારે શુભાવલો પડતો નથી, તથા તેવા ક્ષયના જંતુઓને શી રીતે મારી નાંખવા તે શીખવાની માયાકુટમાં ઉતરવું પડતું નથી.

હાલમાં ચાલતા રિવાજ પ્રમાણે તો દિવસમાં દરદીની નાડી અને શરીરની ઉષ્ણતા ઘણી વાર તપાસી તેની બરાબર નોંધ રાખવાની હોય છે. આવી ખારીક તપાસ અને નોંધવું કામ બરાબર રીતે તો માત્ર સારી હૉસ્પિટલોમાંજ થઈ શકે; પરંતુ ખાનગી ઘરોમાં તો આ નિયમો પ્રમાણે ચાલવું લગભગ અશક્ય જેવુંજ છે. પરંતુ ક્ષયના દરદીની દવા કરતી વખતે ડૉક્ટરોને આવી દરોજ ઘણીવાર ખારીક તપાસ કરી નોંધ રાખ્યા વગર ચાલી શકતું નથી. નેચરોપ્પેથી અથવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના હિમાયતીઓ તો આ રિવાજની સામે પણ વાંધો લે છે. કારણ કે, પ્રથમ તો, ઘણાખરા લોકોથી તે ઘર આગળ બની શકે તેમ નથી; અને ખીજું અગત્યનું કારણ એ છે કે, એવી રીતે દરદીની નાડી અને ઉષ્ણતા માપ્યા કરવાથી ખીચારા રોગીને પોતાની અસ્વાભાવિક અને જોખમકારક હાલતનું વારે ઘડીએ રમરણ કરાવવામાં આવતું હોવાથી તેનું મન નિસ્તેજ અને ઉદાસ રહ્યા કરે છે, અને નાડી તથા ઉષ્ણતાની નોંધમાં વારંવાર તથા વધારા ઘટાડાની સાથે સાથે તેની આશા અને સહાયનિરાશા વારાફરતી બદલાયા કરે છે; અને આખો વખત તેથી તેનું મન પોતાની ખગડેલી તખીયત ઉપરજ ચોટું રહેવાથી રોગનાજ ચિંતનમાં ઘેરાયેલો રહે છે. આથી ઉત્પન્ન થાય તે દરદીના વિચારો પોતાની રોગી હાલતપરથી ખસેડી, પૂર્ણ આરોગ્ય અને કુદરતી નિરામય અવસ્થાનાં મનોહર ચિત્રોપર દૃઢ

કરાવવાનું પસંદ કરીયે છીયે. કારણ કે મનના વિચારોની શરીરપર બહુ સખળ અસર થાય છે એમ અમે અનુભવથી જાણીયે અને માનીયે છીયે.

અમે રોગનિદાન અને દરદીની તપાસ કરતી વખતે કોઈ પણ જાતનાં મોંઘાં યંત્રો વાપરતા નથી; સર્વ કોઈને સહેલાઈથી પ્રાપ્ત હોય, અને જેનો ઉપયોગ કરવામાં કંટાળો ઉપજે તેટલો અભ્યાસ કરી કોઈ અમત્કારીક જ્ઞાન સંપાદન કરવું ન પડે તેવાંજ સાધનો અમે વાપરીયે છીયે. અમારી નવીન નિદાન પદ્ધતિ દેખીતી રીતે સાદી અને સરળ હોવા છતાં પણ, અમે તે દરદીના શરીરની વર્તમાન નિરોગ યા રોગી હાલતની બારીકાઈ અને બરાબર ચોક્કસાઈથી ખાત્રી લાવક નિર્ણય કરી શકીયે છીયે, એટલુંજ નહિ પણ ભવિષ્યમાં તેને ક્યાં દરદો થવાનો સંભવ છે તે વાતની પણ ચેતવણી આપી શકીયે છીયે. આ બીજા પ્રકારની માહિતીથી વખતસર આપણે દરદીને ભવિષ્યના ભય વિશે ચેતાવી શકીયે છીયે કે જેથી અમારા કુદરતી અને કદી પણ નિષ્ફળ નહિ નિવડતા ઉપાયોથી તે દરદી તેમાંથી બચી જવા પામે છે.

તંદુરસ્તીની પરિક્ષા અથવા નિદાન.

(જેના વિષે વૈદ્ય ડૉક્ટરો કંઈજ જાણતા નથી.)

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

માણસો પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવી બેઠા સારોજ વ્યાધિનિદાનની જરૂર પડી. હાલની પ્રચલિત નિદાન પદ્ધતિ બહુ જોર મારે તો, દરદીએ પોતાની તંદુરસ્તી કેટલા પ્રમાણમાં ગુમાવી દીધી છે, તે નક્કી કરી શકે. પરંતુ પહેલોજ પ્રશ્ન અમે પુછીયે છીયે કે:—આરોગ્ય ઓછું થવાનું કારણ શું? આતો સીધો અને ઓખો જવાબ વૈદકનાં પુસ્તકોમાંથી બહુજ થોડો મળી આવે છે. દરદીને તપાસતાં વૈદ્ય ડૉક્ટરોને માલૂમ પડે છે કે તેનું શરીરબળ અને આરોગ્ય ઓછું થઈ ગયું છે; પરંતુ તેમ થવાનું મૂળ અને ખરૂં કારણ શું તે તેઓ બરાબર સમજતા હોય એમ જણાતું નથી. અસાધારણ ચિન્હો, જેની તંદુરસ્ત હાલતમાં બીજાકૂલ ગેરહાજરીજ હોય છે, તેવાં ચિન્હો શરીરમાં પેદા થઈ દેખાવા લાગે તે ઉપરથી રોગની પરિક્ષા કરવામાં આવે છે. જેવાં કે:—ખીઝ, શળ, તાવ, અરૂચી, શરીરના કોઈ ખાસ અવયવમાં લકવો થઈ નિષ્ક્રિય જવું, વગેરે વગેરે. પરંતુ આવી અતિશય દુઃખદ સ્થિતિઓ શા માટે પેદા થાય છે, અથવા તેમને ઉત્પન્ન થવાનો સંભવજ કેમ આવે છે તે વિશે નહિ જેવુંજ લખેલું જેવામાં આવે છે.

તંદુરસ્તીમાં થતા આવા બિગાડની પ્રગટ નિશાનીઓને “રોગ અથવા વ્યાધિ” એવું એક સમુદાયક નામ આપવામાં આવે છે; પરંતુ અમે એમ સાબીત કરવા માગીયે છીયે કે, આવાં અસ્વાભાવિક લક્ષણો ઉત્પન્ન થઈ શકે તે પૂર્વે કેટલાક વખત સુધી શરીર અસાધારણ બરાબર સ્થિતિમાં રહેતું હોવું જોઈએ. ડૉક્ટરો પણ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થતા પહેલાં શરીરની આવી અસ્વાભાવિક સ્થિતિ કેટલાક વખત સુધી યાત્રુ રહે છે તે વાત કમુલ રાખે છે, અને તેનું ખરૂં સ્વરૂપ બરાબર નહિ સમજવાથી તેને “પ્રીડીરોગીસમ” “સસેપીબીલીટી” વગેરે કંઈ કંઈ વિચિત્ર નામો આપે છે, છતાં તે શબ્દોનો ખરો અર્થ શું તે સ્પષ્ટ રીતે જણાવી

શક્તા નથી. આ “ પ્રીટીસ્પોઝીશન ” અથવા વ્યાધિ તરફનું વલણ તે માત્ર શરીરમાં એકઠા થયેલા મલીન પદાર્થોના કચરાનો શરીરના વિવિધ ભાગમાં જામેલા સંચય છે; અને આવા સર્વ વિજાતીય તત્વો કાંતો શરીરના નિરોગ વધારણમાં ઉપયોગમાં ન આવી શકે તેવા ખાતખાતના રૂપમાં શરીરની અંદર દાખલ થયેલા હોય છે, અથવા તો મલોત્સર્ગક અવયવોનું કામ મંદ ચાલતું હોવાથી શરીરમાં વધારે વખત ભરાઈ રહેવાથી ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે; આ વાત અમે આગળ (ખંડ પહેલાના વ્યાધિસ્વરૂપ નિર્ણયના લેખમાં) નિર્દિવાદ અને સ્પષ્ટ રીતે સાબીત કરી ગયા છીએ.

આપણું કાર્યાલય એવી તો કુશળતાથી અને અદ્ભૂત રીતે બનાવવામાં આવેલું છે કે, જીવનનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને જે જે આંતર બહિર અવયવો અને ઇન્દ્રિયો ઉપર રહેલા છે, તેથી અને તેટલી દૂરની જગ્યાએ આવાં હાનિકર વિજાતીય તત્વોના કચરાને તે એકઠાં કરે છે. આવા મલીન કચરાના ચરને લીધે માણસના વજનમાં અને તેના જીદા જીદા અવયવોના કદના પરસ્પર પ્રમાણમાં બહુ ફેર પડી જાય છે. પચીસ વર્ષની ઉંમરે એક માણસના શરીરનું વજન જે દોઢસો રતલ હોય, અને પાછળથી આઠીસ વર્ષની વયે તેજ માણસનો ભાર વધીને બેસે રતલ થઈ જાય તો, તે વધારાના પચાસ રતલ ઘણાખરા દાખલામાં વિકારી, કુત્સિત, વિજાતીય પદાર્થોના કચરોજ હોય છે, જેના થર અણુદીક રીતે શરીરમાં જ્યાં ત્યાં જામે છે. આ કચરો કોષકોષ વાર પાતળા પાતળા ચરમાં આખા શરીરપર એક સરખી રીતે પથરાઈ જાય છે. વિજાતીય તત્વોના આવા થર એટલા તો ધીમે ધીમે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જામતા જાય છે કે, ધણીવાર મનુષ્યોને તેના અસ્તીત્વની ખબરજ પડતી નથી. અરે, ઉલટું, વૈદ્ય ડૉક્ટરો શુદ્ધાંત, બધા લોકો, શરીરની આવી અસ્વાભાવિક અને અસામાન્ય સ્થિતિને માણસની આધેડ વયની એક સાક્ષાત અને સ્વાભાવિક નિશાની તરીકે ગણતા થયા છે!!!

શરીરના વજનમાં આ પ્રમાણે થતો વધારો હાનિકારક કુત્સિત મળતોજ હોય છે, તેનો ચોખ્ખો પુરાવો એ જ કે, આવા માણસ પોતાના સ્વજન શરીરને લીધે મહા મહેનતે હરીફરી શકે છે. તેમના દરેક કામમાં જડતા અને સ્ફૂર્તિના બહુધા અભાવ જોવામાં આવે છે. વળી શરીરમાં શયેલો ગાંઠો વજનનો વધારો અસ્વાભાવિક અને રોગજનક હોય છે. તેનો ખીજો પુરાવો એ છે કે, અમારી નવીન કુદરતી ઉપચાર વિધિનો ઉપયોગ થવા માંડતાંજ આવાં મનુષ્યોના શરીરમાંના આવા અસ્વાભાવિક મળનું વજન પણ ઘટવા માંડે છે. અને આ રીતે જ્યારે તે માણસનું વજન કુદરતી રીતે જેટલું જોઈએ તેટલુંજ થઈ રહે છે ત્યારે, તેનું વજન વધારે ઘટતું અટકે છે. આ પ્રમાણે વધારેનો કચરો નિકળી જવાથી ત્યારે તે મળરહિત બની રહે છે, ત્યારે તેના શરીરના સર્વ અવયવો ધાટીલા અને પરસ્પર યોગ્ય પ્રમાણના થાય છે, તથા તેનું આખું શરીર સુવાવરથાની મનોહરતા, ચાંચલ્ય, અને આરોગ્યથી પુનઃ દીપી નિકળે છે. અમારો એવી દલીલ છે કે, શુદ્ધિપૂર્વક આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો યોગ્ય પ્રયત્ન થઈ શકે માટે, તંદુરસ્તીનાં ખર્ચ લક્ષણો અને નિયમોને પ્રથમ જરાજર સમજવાં જોઈએ, અને ખરી તેમજ અવાસ્તવ જોવા માત્રની તંદુરસ્તી વચ્ચેનો ભેદ પુરેપુરો બજાવો જોઈએ, કે જેથી આરોગ્ય જેટલા પ્રમાણમાં શુભાર્થ મળું હોય તે તે સ્પષ્ટ રીતે પરખી શકાય, અને તેને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવું તે પણ સમજી શકાય. શારીરિક સર્વ ક્રિયાઓની કુદરતી મૂળ સામ્યાવસ્થાને સુચવનાર શબ્દ “ તંદુસ્તી-આરોગ્ય-સ્વાસ્થ્ય નિરામયત્વ ” છે. અને આવી ‘સુખદ સ્થિતિમાંથી થોડું’ મા ઘણું સ્ખલન કે બિગાડ તેનું નામ ‘ રોગ-વ્યાધિ-દરદ-આબર. ”

પૂર્ણ આરોગ્ય નીચેનાં લક્ષણોથી પારખી શકાય છે:—માન કુદરતી ખોરાક ખાવા-

પૂર્ણ આરોગ્યનાં લક્ષણો. માંજ સ્વાદ અને રૂચિ હમેશાં રહે છે, એટલે કે રાંધ્યા, શેક્યા, બાફ્યા કે તળ્યા વગરનો કોઇ પણ જાતના મીઠું, મરી, મચાલા, હિંગ, રાઈ વિગેરે અલાબજા નાખ્યા વગરનો, અને શરીરની ઉષ્ણતાથી વધારે ગરમ પણ નહિ તેમ વધારે ઠંડો પણ નહિ તેવો મુકો મેવો અને લીલાં ફળ

ફળાદિનો ખોરાકજ હમેશાં ખાવાનું જેને મન થાય છે, તથા તેનાથીજ રસનેદ્રિય અને શુધા સર્વોત્તમ રીતે તૃપ્ત થાય છે, તો તે ખરેખરા આરોગ્યની એક બહુજ અગત્યની નિશાની છે. વળી આવો કુદરતી ખોરાક ખાવા માંડતાં તે ઘણાજ સ્વાદિષ્ટ લાગે, પરંતુ જેમ જેમ પેટ ભરાતું જાય તેમ તેમ ખોરાકપરતી રૂચિ અને તેનો સ્વાદ પણ ઓછો થતો લાગે, અને પેટ ભરાઈ જઈને તકાવમ બનતા પહેલાંજ ખોરાક ખાવો ગમે નહિ અને પૂર્ણ તૃપ્તિનું ભાન થાય. એટલે કે આવા ખોરાકથી કોઈ દિવસ અકરાંતીયાપણું તો થાયજ નહિ. બત્રીસે દાંત ધોળા કુધ જેવા સફેદ અને બરાબર મજબુત રહેતા હોય; મુખમાં અમિરસ (થુંક) એટલા પ્રમાણમાં ઝરતો હોય કે ખોરાક આવીને ખાતી વખતે કોઈ પણ જાતનાં (દાળ, કઢી, કુધ, પાણી જેવાં) પ્રવાહી પીવાની બીલકુલ જરૂર પડે નહિ. પચનક્રિયા બરાબર શાન્ત રીતે અને તે તરફ લક્ષ સરખું ખેંચાય નહિ તેવી રીતે આસ્થા કરતી હોય.

જ્યારે તૃપ્ત કે તરસ લાગે ત્યારે રસવાળાં લીલાં ફળ ખાવાનું અથવા તો માન ચોખ્ખું પાણી પીવાનીજ મુશ્કેલી થાય. નિરોગ માણસનું મુત્ર પારદર્શક અને અળકતા આછા પીળા રંગનું હોય છે. તેની વાસ કંટાળો આપે તેવી ખરાબ હોતી નથી. અને તે વિના અડચણે મુત્ર ત્યાગ થાય છે, દરેક અથવા ઓડો નિરોગ માણસનો હમેશાં બદામી કે તપખીરીયા રંગનો હોય છે, અને શરીરમાંથી નિકળી ગયા પછી પણ મોટા આંતરડાંના જેવો તેનો આકાર કાયમ રહે છે; અધોદ્વારમાંથી નિકળતાં તે જગાએ જરા પણ ચોંટી રહીને તે જગા બગાડતો નથી, અને તેથી ઘોડા, સાબર, પોપટ વિગેરે નિરોગ પ્રાણીઓની માફક જનજમાં પાણી કે સાહેબ લોકોની માફક કાગળ (Toilet Paper) વાપરવાની ખાસ જરૂર પડતી નથી.

માંસાહારી પ્રાણીઓની સમિપ જેવી દુર્ગંધ આવે છે તેવી જાતની દુર્ગંધ ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસના પ્રસ્થેદ અથવા પરસ્પેવામાંથી નિકળતી નથી.

ત્વચા અથવા ચામડી નિરોગ માણસની સુંવાળી, રિચતિસ્થાપક અને બહુ હીમયક્ષી નહિ છતાં હવાયક્ષી (Moist) કે કુમળી રહે છે. સ્વાદ અથવા કપાળ, આંખ નીચેના ગાંઠના હાડકા, અને બોચી ઉપરની ચામડી સહેલાઈથી ઉપડી શકે તેવી રહે છે, અને આ ત્રણ જગાએ ચામડી અને હાડકાની વચ્ચે ચરબીનું પડ હોય એમ જરા પણ લાગતું નથી. આખા શરીરની ચામડીપર કોઈ પણ જગાએ આંગળીનું ટેરણું ખુબ દાબી પછી લેઇ લેતાં તે જગાએ પડેલા ખાડો તત્કેણ અદૃશ્ય થઇ જાય છે. શરીરપર બીલકુલ કરચોલીઓ ન હોય.

આખો ચહેરો સુવાળી રંગનો કોઈ પણ માદક પદાર્થ લીધા સિવાય રહેતો હોય, કે જેથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે કે કેશ જેવી બારિક રક્ત વાહિનીઓમાં રૂધિરાલિસરણ સંપૂર્ણ સારી રીતે આસ્થા કરે છે.

ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસના નખ હમેશાં નમે અને જરા વળે તેવા, સુંવાળા, ઉભી કે આડી લીટીઓ વિનાના, અને નાના મોટા એક પણ સફેદ રંગના ઝાંઝા વગરના હોય છે.

અને તેમાંની દરેક ચીજ ધીમે ધીમે આગળ વધ્યા અગર રહેતીજ નથી. અને તેથી એવા સમય હવે નહીં આવતો જાય છે કે જ્યારે દરેક મનુષ્યની ખાત્રી થયા વગર, રહેશે નહિ કે, ભૂતકાળની સર્વ ભૂલો, દુઃખો અને વિપત્તિઓને લીધે આપણે જનસ્વભાવ વધારે સારી રીતે સમજવાને શક્તિવાન થયા છીએ; અને કોઈ પણ ખરો સુધારો કે ઉન્નતિ માત્ર સ્વપ્રયત્ન અને જાતી ભોગથીજ સાધી શકાય છે, તથા રાજકીય કે ધાર્મિક બંધારણમાં માત્ર બહારના ફેરફારો કરવાથી આપણી છાંદગી કદી પણ સુધરી શકતી નથી.

આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે જનસમાજના સાંસારિક બંધારણમાં મોટા ફેરફારો અગર રાજના કાયદામાં નવા સુધારા વધારા થવાની વાત નોંધી બેસી રહ્યા વગર જો દરેક મનુષ્ય પોતાનાં ખાનપાન અને આચાર વિચારમાં કુદરતના પવિત્ર, દૈવી નિયમોને માન આપી તે પ્રમાણે વર્તે તો તેથી તે ધણીજ મોટા લાભ ભોગવવા ભાગ્યશાળી બન્યા વિના રહેજ નહિ. “અન્નાદ્ભવન્તિ મૃતાનિ” એટલે કે ખોરાકમાંથીજ આપણાં શરીર મન આદિ રચાય છે એ શ્રીમુખના વચન પ્રમાણે યોગ્ય પ્રકારનોજ ખોરાક ખાતાં મનુષ્યોનું તન તથા મન ઉત્તમ પ્રકારનું અને નિર્મળ તથા સુદૃઢ બન્યા વગર રહેજ નહિ. અને તેમ થતાં જે વ્યક્તિઓના એકત્ર મળવાથી આપણી પ્રજા બનેલી છે, તે પ્રત્યેક વ્યક્તિ જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તંદુરસ્ત અને સ્વાસ્થી બનશે, અને સાથે સાથે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવા ઉપર પણ પુરતું લક્ષ આપશે ત્યારેજ હાલના યુગવાદા બરેલા સામાજિક, આર્થિક અને ધાર્મિક સવાલોનો ઉત્કૃષ્ટ અને સંતોષકારક નિવેડો આપશે.

* * * * *

મનુષ્ય વ્યક્તિઓ અને પ્રજાઓ વચ્ચે એકમેક પર સરસાઈ મેળવવા માટે જે અચાગ પરિશ્રમ અને યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે, તેને લીધે અગાઉના કોઈ પણ સમય જીવન વિગ્રહનો કરતાં એ સવાલ ખાસ મહત્વનો થઈ પડ્યો છે કે, “આપણે ખાનપાન, નિવેડો આહાર રહેણીકરણી અને આરોગ્યના કેવા નિયમો બરાબર પાળવા જોઈએ કે જેથી લાવી શકે છે. વધારેમાં વધારે કામ કરવા ઈ શક્તિ, અને મગજ તેમજ શરીરની મહેનતમાં થાક્યા વગર વધારે વખત મંડ્યા રહેવાય તેવી સહન શક્તિ, અને કામ કરવા તરફનો કંટાળો, નિદ્રાસાહ, અને રોગ શરીરમાં પથ પેસારોજ ફરી ન શકે તેવી પ્રતિરોધક શક્તિ (Power of resistance) આપણને મળી શકે ?” આ મહાન અને જરૂરના સવાલનો નિવેડો લાવવાની આતુરતા સર્વ સમજી લોકોમાં દિવસે દિવસે વધતીજ જાય છે, અને તેથી અત્ર કહેવામાં જરા પણ શંકા જેવું નથી કે, માણસ જન પોતાના દરરોજના ખોરાકની પસંદગીને શારીર શાસ્ત્ર (Anatomy), આરોગ્યશાસ્ત્ર (Hygiene), અને ધર્મશાસ્ત્ર (Religion) વગેરે શાસ્ત્રોને આધારે કરે તો, ખરેખર દુનિયાને અગ્નિચમીમાં ચરકાવ કરી દે તેવા સુધારો વધારો તે પોતાના મગજ અને હાથથી થતાં કામ કરવાની શક્તિમાં બતાવી શકે.

* * * * *

વિસમી સદીના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં પણ હજી જગલ્લી જમાનાનો “અળીયાના બે ભાગ” Might is Right નો કાયદો પુરી રીતે હસ્તી ભોગવે છે. હજી ન્યાય, વારત-વિક ન્યાય તે માત્ર દુનિયામાં ખોલ્યો પણ જડતો નથી. આ દુનિયાની વાત તો રહી પણ પર-લોકમાં પણ “અળીયાના બે ભાગ” નો કાયદો પ્રવર્તે છે. સ્વામી વિદ્યાનંદે પણ કહ્યું હતું

કે, Freedom or Salvation is never to be reached by the weak—"સ્વા-
તંત્ર્ય અગર મોક્ષ નબળાથી કદી પણ મેળવી શકાતો નથી." આવી સ્થિતિનો વિચાર દયાળુ
અંતઃકરણોને ખરેખર અજાણિ-ઉપવેગે તેવો છે, પરંતુ તેમાં કંઈ આપણું આવે તેમ નથી.
જગતમાં નિર્બળ, માઈક્રોગ્રાફ મનુષ્યોને રહેવાનું મળે છે એજ મોટું ભાગ્ય હોય એમ જણાય
છે, એમ અભિપ્રાય દર્શાવતાં Survival of the Fittest અથવા "બળીયાના બે ભાગ"નો
કાયદો કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ડાર્વિન નામના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાને સાબીત કર્યો છે. તો હવે પ્રજા
તરિક્કેની આપણી હયાતી જળવી રાખવા અને તેમાં પણ દુનિયાની બીજી પ્રજાઓમાં ઉચ્ચ સ્થાન
મેળવવા માટે આપણી પાસે કેવી સામગ્રી છે તે તો આપણે તપાસીએ. આપણી આ દુનિયામાં
હયાતીનો અને તે વડે સંપાત્તાર સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનો સર્વ આધાર આપણી શરીર સામગ્રી-
ના પાયા ઉપર રહેલો છે. તો તે સામગ્રી આપણી કેવા પ્રકારની છે તે તો જરા તપાસો. આ-
પણી સ્થિતિનો આખેદુગ્ધ ચિતાર આપતાં શ્રીમન્ છોટાલાલ જીવનલાલ લખે છે કે:-આજે હાથ,
પગ, છાતી, મુખ વગેરે પુષ્ટ હોઈ દરજ્જાની જેવી ચપળતાવાળાં બાળકો શોધ્યાં જડતાં નથી.
બળવાન જીજ્ઞાસુઓ, પહોળી ટટાર છાતીવાળા, જેમના આલવાથી પૃથ્વી ધમધમે એવા પગના
સામર્થ્યવાળા, ખાડા ચિનાના ભરાવદાર મુખવાળા, અને જેમના હોઠારાથી ગર્લિશ્ચી સ્ત્રીઓના
ગર્લે પણ છુટી જાય એવા વીરવવાળા મુખનો લાખો માણસોમાં એક પણ નજરે આવતો નથી.
કમરે વાંકા નહિ વજેશા, નેત્ર, કાન, તથા દાંત જેમના સાંપ્રત રજા હોય એવા, સાફ સિતેર
વર્ણ થવા આમ્યા છતાં એક પણ વાળ જેમનો ધોળો ન થયે હોય, જેમને કરચકીઓ ન વળી
હોય તથા જેમને ચાલતાં લાકડીના ટેકાની જરૂર પડતી ન હોય એવા વૃદ્ધોના દુષ્કાળ પડ્યો છે.
નખમાં પણ રોગ ચિનાના, પથ્થરને પણ પચાવી શકે એવા જડરાગિનવાળા, અને પચીસ ત્રીસ
ગાઉ પગે ચાલી જતું એતો જેમને આમગાડીએ જવા જેટલું પણ દૂર ન લાગતું હોય એવા
શરીરના સામર્થ્યવાળા મનુષ્યોની વાતો માત્ર આજે ધરડાએને મુખે સાંભળવાનીજ રહી છે.
ધાડાં પડતાં અથવા પોળમાં ચોર આવતાં ડાંગ લખતે સામા યતાર શરવીરાના આજે-ટેકા પડ્યા
છે. શરીરની, મનની અને સર્વ પ્રકારની દુર્બળતા વધી ગઈ છે. નહિ સાંભળેલા અને નહિ 'જો-
યેલા' નવા નવા રોગો ફાટી નિકળવા માંડ્યા છે, અને દેશમાં અને પ્રજામાં ધર ધાલી બેઠા છે.
લોકોનું આરોગ્ય વધારવા માટે ઠેકાણે ઠેકાણે સરકાર અને ધનવાનોએ કૃપા કરી ધરેપીતાલો
કાઢવા છતાં, ડોક્ટરોની સંખ્યા પ્રતિ વર્ષ વધવા છતાં, મ્યુનિસિપાલિટી વગેરે આરોગ્યનું સંર-
ક્ષણ કરનારાં અને રોમનો ફેલાવો અટકાવનારાં ખાતાંઓ નિરંતર ઉઘોગ કર્યા કરવા છતાં,
નવી નવી દવાની શોધો થવા છતાં, અને નવી નવી પેટન્ટ દવાઓનાં કીડીવાળાં ઉલસાવા છતાં
પ્રજાનું આરોગ્ય વધવાને બદલે ઘટતું ચાલે છે.

આવી સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું? આના જવાબમાં "કપાળે કપાળે જુદી જુદી" એ
ન્યાયે દરેક માણસ જુદો જુદો અભિપ્રાય આપશે. પરંતુ આવી રીતે અપાતાં જુદાં જુદાં
કારણોનું પણ એક મૂળ આદિ કારણ શોધવા જઈશું તો સર વિલ્યમ ઈર્વિન્સે કુપર સી.
આઈ. ઇ. ના કહેવા પ્રમાણે The Food-Question is at the bottom of our
troubles, and food must now be regarded as of such paramount im-
portance that all other considerations must yield place to it. "આપણું
દુઃખોતો પાયો ખોરાકના સવાસ ઉપર ઉભો છે, અને તેથી હવે ખોરાકની બાબત એટલી તો

સર્વોપરી અગત્યની ગણાવી જોઈએ કે ખીજ બધા વિચારોએ કારે ખસી જઈ તેને જગ્યા આપવી જોઈએ.” તેજ પ્રમાણે આરો કાર્ક નામનો ગણીતો અમેરિકન લેખક “ધી વેલોરિયન મેગેઝીન” માં લખે છે કે, The greatest change in the mental & physical aspect of man will be wrought by dietetic reform. It will help to successfully solve the social and economic problems that disturb the world today. It will inaugurate a new era in the evolution of mankind, characterized by the reign of human intellect, supreme harmony and universal peace. It will ultimately restore the lost paradise.

“ખાનપાનના સુધારાથી મનુષ્યની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં મહાન ફેરફારો થશે. હાલમાં દુનિયાં જેનાથી હેરાન થઈ રહી છે તેવા સામાજિક અને આર્થિક ગુંચરાણા લગેલા સવાલોનો સતોષકારક નિવેદો જાવવામાં ખોરાકનો સુધારો ખુબ મદદ કરશે. મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિ અને પ્રગતીકરણમાં એક નવા યુગનો તેથી ઉદય થશે, જેમાં ખદિ, સમભાવ, અને સર્વત્ર શાન્તિ તથા સલાહસંપત્તિ રાજ્ય પથરાઈ જશે, અને આખરે એજ ઉપાયથી આપણે શુભાવેલું સ્વર્ણિય સુખ આપણને પાછું મળશે.” તેજ પ્રમાણે અમેરિકાના “ધી નેચરોપથ” નામના ગણીતો પત્રના અધિપતિ ડૉક્ટર એનિડ્રિક્ટ લસ્ટ એન. ડી. કહે છે કે, Admitted or unadmitted, the greater part of our ugliness, nervousness, mental disorders, crime, vice and sin, if brought down to a final analysis, would be found to be the result of our unnatural diet. If we are to regenerate mankind mentally, morally and physically, and, what is more, save the coming generation from our own follies, we must make diet the foundation of our reform.

“કણુક-કરવામાં આવે કે ન આવે પણ આપણી કદરૂપતા, પોચકાપણું, મગજના વિકારો, ગુન્હાઓ, દુરાચારો, અને કાળાં કૃત્યોનો મોહોરો ભાગ-ઉંચટની આરિક તપાસને અંતે આપણા અયોગ્ય ખાનપાનનુંજ પરિણામ હોવાનું માન્ય પડી આવશે. જો મનુષ્ય જાતને માનસિક, નૈતિક અને શારીરિક પુનરુત્થાન આપણું હોય અને ખાસ કરીને આપણી ભવિષ્યની ઓલાદને આપણી મૂર્ખામૂઝોમયી ખયાવર્તી હોય તો, આપણા સર્વ સુધારાનો પ્રયોગ આપણે ખાનપાનની યોગ્ય પસંદગી પર રચવો જોઈએ.”

વળી “અમેરિકન મેડીકલ એસોસિએશન” ની શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર અને શાસ્ત્રીય આહાર ગ્રંથવિદ્યાની શાખાઓના માણ ચેરમૅન ડૉક્ટર એલ્મર લી એ. એમ., એમ. ડી., કહે છે કે, મનુષ્યની છાંદગી, તંદુરસ્તી, અને સુખનું ચક્ર તેના ખોરાકરૂપી ધરી ઉપરજ ફરે છે. મનુષ્યની તંદુરસ્તી અને છાંદગીની મોહકતાનાં રહસ્યો વૈદકિય પ્રયોગશાળાઓમાં નહિ પણ ભોજનશાળાઓમાં જડવાનો ખુબ વધારે સંભવ છે. વળી તેઓ ઉમેરે છે કે, My medical experience, study and experiments, hospital and army service, investigations in foreign countries and at home, eliminate uncertainty and doubt as to what underlies the causation of ailments, weakness, sickness, disease and death. The cause is to be traced to the kitchen, cook, poisonous foods and drinks.

“મારા વૈદકના અનુભવ, અભ્યાસ અને પ્રયોગો, ધરપીતાલની અને લશ્કરી-નોકરી, સ્વદેશ અને પરદેશમાં ચલાવેલી તપાસ એ સર્વને કીધે પીડા,

નમજાઈ, માંદગી અને રોગો તથા મરણોનાં ખરાં કારણો વિષેનું અનિશ્ચિતપણું અને સંશયો જતાં રહ્યાં છે. સર્વ દુઃખોનું કારણ રસોડાં, રસોડયા અને બાબરચીઓ તથા વિવિધ ખાનપાનમાંજ રહેલું છે.” સર વિલીયમ કુપર સી. આઈ. ઈ. કહે છે કે, The time is certainly ripe, therefore, for the consideration of the question “Man and his food”; and of this we may be sure, there is no subject of so much importance to the human race as this sadly neglected Food question. “મનુષ્ય અને તેના ખોરાકનો સવાલ વિચારવાનો યોગ્ય વખત હવે બરાબર આવી પહોંચ્યો છે. અને એટલી વાતની તો આપણે પુરેપુરી ખાતરી રાખવી કે, હાલમાં બહુજ વિચારે પડેલો પરંતુ મનુષ્ય જાતને અતિ ઉપયોગી એવો આહાર મીમાંસા જેવો બીજો એક પણ વિષય નથી.” મી. ફાર્ડ નામનો અમેરિકન લેખક કહે છે કે, “The health and welfare of nations depends on rational nutrition.” પ્રજાઓની તંદુરસ્તી અને આબાદીનો આહાર યથાયોગ્ય યોગ્ય પર રહેલો છે.”

જે મહાન પુરુષોએ વરાળ અને વિજળીનાં યંત્રોની શોધો કરી તેમણે માણસ જાતપર અગણીત ઉપકારો કર્યા છે, અને માણસના હરોળના ઉપયોગ અને સુખને માટે તેવાં અદ્ભૂત સાધનો બનાવનાર ધીમંત પુરુષોની નિંદા કરવાની કેઈ પણ હિંમત કરી શકે નહિ. પરંતુ જે કેઈ સખસ માણસ જાતની ખાતરી કરી આપે કે તેઓ પોતાના ખોરાકની પસંદગીમાં મોટી ભૂલ કરે છે, અને તેને ખાવાની બાબતમાં કુદરતના આહાર સંબંધીના સર્વ કાયદાં ઉલ્લંઘન કરે છે, તે સખસ માણસજાતપર ખીમ બધાઓના કરતાં વધારે સંગીન, ટકાઉ અને સુખપ્રદ ઓળંગી બક્ષીસ કરી ગણાશે.

આવા ઉપકારની સરખામણીમાં યંત્રોની શોધો કંઈજ હિસાબમાં નથી.

વિદ્યા અને કળામાં, આપણોમાં અને સત્ત્રિક્ષિમાં, સમાજસુધારણા અને ખીજ બાબતોમાં મનુષ્ય જાત કુદકે અને હુસકે આગળ વધતી ચાલી છે, છતાં પણ એક ઉપયોગી બાબત, અરે, ખીજ બધી બાબતો કરતાં સૌથી વધારે જરૂરની અને જીવનાવશ્યક બાબત તરફ કે.છે લક્ષ આપતું નથી, અને તેથી તે વિચારણા વગરની, અને જાણે કે માણસ જાતની હયાતીમાં કંઈજ વિસ્તાર વગરની હોય તેવી તે રહી છે. ખોરાકની બાબતમાં વિદ્વાનો અને કેળવણીના લોકોજ બહુ અજાણમાં છે તો પછી અશિક્ષિત મનુષ્યો અને ઓછાની તો વાતજ શી કરવી ? ગરીબ લોકો, અને સાધારણ સ્થિતિના તોકરીયાટ લોકો, જેનાથી પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ બનેલો છે, તેઓની સૌથી મોટી પુંજ સારી તથા મનની તંદુરસ્તી છે. માત્ર એક દિવસ કે અડવાડીયુંજ ધરખણી મદિ પડતાં આખા કુટુંબને રોટલા મળતા બંધ થાય છે. ત્યાં સુધી સારી સારી રીતે ચાલે ત્યાં સુધીજ ધરખર્ય જેટલા પૈસા તેમને મળે છે. માંદા પડતાં તેમની કમબખ્તી આવે છે. આવા સંજોગોમાં મંદવાડ આવેજ નહિ એવો માર્ગ બતાવનાર વિદ્યા તેમને વધારેમાં વધારે ઉપકારક યજ પડે છે. આવી વિદ્યા તે “આહાર મીમાંસા શાસ્ત્ર” છે, જેના વિષેની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો અને ઉપયોગી સિદ્ધાંતો આ પુસ્તકમાં લેખકે રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. તંદુરસ્તી બગડવામાં અને રોગો થવામાં ઘણા લોકો મોટું કારણ દેશકાળ અને હવા પાણીને ગણે છે. પરંતુ તેજ દેશકાળ અને હવા પાણીમાં રહેતાં કેટલાંક માણસો અ્યારે બહુ તંદુરસ્ત અને બળવાન હોય છે, હારે ખીજા મુઝાલ હાલતમાં રોગોથી પીડાતાં હોય છે. આવા તફાવત

પડવાનું ખરું કારણ તપાસીશું તો આપણને ખાસ કરીને તેમના ખોરાકનો જ એક માલુમ પડી આવશે. કેટલાક લોકો વળી પોતાના આપણના વખતથી જે ખોરાક ખવાતો આવ્યો છે તે સારો જ હોવો જોઈએ એમ માની લેઈ તે ખાત ઉપર કંઈ વિચાર કરવાની જરૂર જોતાં નથી. અને પછી આવા અવિચારને પરિણામે માંદા અને દુઃખી થતાં છતાં પણ તે મંદવાદ અને દુઃખને પોતાના ખાનપાન સાથે સંબંધ છે તેનો તેમને ખ્યાલ સરખો પણ આવતો નથી. બીજો વળી એક એવો ભૂલભરેલો વિચાર લોકોમાં આવે છે કે માણસને રોગ અને દુઃખ થતાં એટલે સ્વાભાવિક જ છે, તેમાં માણસનું કંઈ ચાલતું નથી, અને તેથી માંદો પડ્યા વગર તો કાંઈ રહેજ નહિ. આવા લોકોને જણાવવાની જરૂર છે કે, કારણ વગર કાર્ય બનતું નથી, અને વ્યાધિઓ તથા વિપત્તિઓ એ આપણા અજ્ઞાન અને ભૂલોનું, અને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ બધું અગણ્ય વર્તવાનું જ પરંપરા છે. આ વાત સર્વ સમજી માણસોએ ખુલ્લા દિલે કબુલ કરતાં શીખવું જોઈએ. હાલમાં ખોરાક સંબંધિત ભૂલભરેલા વિચારો અને વર્તનો માખાપ પોતાનાં બાળકોને બધું અગણ્ય શિખવે છે, અને એમ પરંપરા અજ્ઞાન મનુષ્યોમાં ઉતરી આવે છે, તે અટકાવવાની બહુ જ જરૂર છે.

કવિ અને લેખક તરિકે હાલમાં બહુ જ પ્રસિદ્ધિને પામેલ અમેરિકન વિદુષિ એલા બ્લીકર વીલકોક્સ કહે છે કે, Almost every human ailment can be traced to foolish diet. “માણસોના લગભગ દરેક દરેક રોગનું મૂળ રોધિતાં મૂર્ખાઈભરેલો ખોરાક જ કારણ તરિકે જડી આવશે.” ડૉક્ટર જ્યૉર્જ જે. ડ્યુક પોતાના ખોરાક સંબંધિત એક પુસ્તકમાં લખે છે કે, મનુષ્યોના સોએ નવાણું ટકા રોગોનું ખરું કારણ અયોગ્ય આહાર છે. અને શરીર તથા મગના રોગો જીવાત્માની ઉત્પત્તિ અને પ્રક્ટીકરણમાં અંતરાય રૂપ થઈ પડે છે. તેથી મનુષ્યોની ઉત્પત્તિમાં આહારની યોગ્ય પસંદગી એક અતિ અગત્યનું અંગ છે. અને તે વગર મનુષ્યોની ખરી ઉત્પત્તિ અટકે છે.

લગભગ સર્વ રોગો અને દુઃખોનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન જ છે એ સિદ્ધાંત કંઈ નવો નથી. પરંતુ હાલમાં લોકો આ વાત તરિકે દુર્લભ કરવા લાગ્યા છે, માટે જ હાલમાં તે વાત પર ભાર-મૂકવાની જરૂર પડી છે. ખાસી આખી દુનિયામાં જુનામાં જુના વૈદ્યકના ગ્રંથ-આયુર્વેદમાં પણ આજ વાત પ્રતિપાદન કરવામાં આવી હતી, અને તે ઉપરથી નિદાનશાસ્ત્રના કર્તા મહર્ષિ માધવે પણ લખ્યું કે:-

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपित्तं मलाः ।

तत्प्रको पस्यतु प्रोक्तं विविधाहित सेवनम् ॥

“સર્વ રોગનું કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ એટલે ક્યારે કે, વિગતિય દ્રવ્ય છે, અને તે દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના અહિત આહાર વિહારથી પ્રકાપને પામે છે.”

આરોગ્ય તેમજ વ્યાધિવ્રત અવસ્થાનું મુખ્ય કારણ ખાનપાન જ છે એ સિદ્ધાંત પશ્ચિમના દેશોમાં પુરાણ વખતના તત્વવેત્તા પ્લેટોથી સ્વીકારાયેલો હતો, અને વર્તમાનકાળમાં એટલે લગભગ સવાત્રણસો વર્ષપર થઈ ગયેલા દીર્ઘાયુષી ઇટાલીયન લેખક હ્યુઈ કોરનેરોનાં લખાણોથી આ વિષય તરિકે લોકોનું વંધારે ધ્યાન ખેંચાવ્યો લાગ્યું.

તોપણ હજી સ્થિતિ-કાંઈ બહુ સુધરેલી જણાતી નથી. ઉલટું દુનિયાનાં મનુષ્યોના વર્તનનું સફાપૂર્વક અવલોકન કરી તે પર ગંભીરપણે વિચાર કરનાર મનુષ્યને જે એક વાત ખાસ

આશ્ચર્ય ચકિત કરનાર હાથે છે તે માણસોની પોતાના ખોરાક વિષેની ચેદરકારી છે. ખોરાક કેવા લેવા તે સંબંધમાં માણસો માત્રં રિવાજને ચીલે ચાલવામાંજ સંપૂર્ણ હકાપણ સમજે છે અને કોઈ કોઈ વેળા પોતાની સાથેથી ઉન્નત છત્તા (મોંઢામાંના એક-દુધ માંસના લોચા) ની સલાહ લે છે. પણ આ ઈર્ષિય દુરુપયોગથી એટલી તો વિકારી અને આડે મોંઢે ચઢી ગયેલી હોય છે કે તેના કલા પ્રમાણે ચાલનારની માંડી વહેલી બહુ દુર્દશા ગાય છે. હાલ તો દેશમાં The rich eat what they like, and the poor what they can get, but none what they should. “પૈસાદાર લોકો જે કાચું તે અને ગરમું તે ખાય છે, ગરીબો પોતાને ‘સુકું’ પાકું’ સાફ ખોટું જે મળી શકે તે ખાય છે, પરંતુ કોઈએ જે ખરેખર ખાવા લાયક છે તે ખોરાક ખાતું નથી.” ખરેખર આ ખિના જેટલી આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી છે તે-ટલીજ દિલગીરી પેદા કરનાર છે. ઘોડાં, ગધેડાં, બેંસ, પોપટ, કુતરાં, ખિલાડાં, વગેરેને માટે કયો ખોરાક સારામાં સારો છે તે જાણવાની માણસો જેટલી કાળજી રાખે છે, અને યુરોપ અમેરિકામાં કુછર જેવા પ્રાણીના ખોરાક વિષે પણ જેટલી શોધખોળ ચલાવવામાં અને પુરતકા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે, તેટલી કાળજી પણ આપણે આપણા પોતાને માટે કયો ખોરાક સર્વોત્તમ છે તે વિષેની પુરતી શાસ્ત્રીય “સાયન્ટીફિક” માહિતી મેળવવા તરફ રાખતા નથી એ ધણીજ નવાઈ તેમજ ખેદની વાત છે. અમેરિકાનાં યુનાઈટેડ સ્ટેટસના ફ્રીફ્રોનિયા રાજ્યના લૅંસ. ઓન્જેલીસ સહેરમાં રચવાયેલી “ધ ગ્લોબ હાઈઈનિક સર્કલ” નામની મંડળીના ટ્રોફોફેટમાં લખવામાં આવ્યું હતું કે, ડિયેરિયા, સ્પાઈનલ મેનીન જાઈટીસ, ક્ષય, પાકું, પેલ્સિઆ, કુકુ વર્મ ડિઝીઝ, વગેરે વગેરે રોગોના જંતુઓ વિષે શોધ ખોળ ચલાવવા પાછળ જંગલવનપ્રેક્ષાની રકમે ફેક્ટ ખર્ચે નાંખવામાં આવે છે. પરંતુ દર વર્ષે આ પ્રમાણે ફેંકી દેવામાં આવતા પૈસામાંથી માત્ર બે અડધીજ રકમ લોકોમાં રોગ્ય ખાનપાન અને આહાર-પિહાર-સંબંધીના ઉપયોગી જ્ઞાનના ફેલાવા પાછળ ખર્ચવામાં આવે તો રોગ અને દુઃખમાંથી લાખો મનુષ્યોનું રક્ષણ થાય, અને મનની આબાદી વધે. કળાહારની જગ્યા તરફજી કરનાર અણ્ણીતા અમેરિકન વિદ્વાન યુજેન ક્રિચ્ચન કહે છે કે:—

It looks incredible indeed that the wisest, wealthiest and most philanthropic men the world has ever produced would spend great fortunes and many of the best years of their lives in erecting and perfecting such things as astronomical observatories, in creating instruments and delicate scales upon which the worlds are weighed, and distances measured to the remotest planets, knowing full well that when all this magnificent array of knowledge was gained that it would be of no possible benefit to mankind except the mere satisfaction of knowing that it was known. It seems incredible that they would do all this, yet give absolutely no thought or attention to the selection of the material out of which the body and brain are made, upon which, therefore men must depend for their contentment & happiness; yes, even their ability to think out these intricate problems. “દુનિયાના કાલમાં કાલ, ધનવાનમાં ધનવાન, અને પરાપકારીમાં પરાપકારી પુરોષ

પોતાની મોટી મિલકતો અને છંદગીનાં સારામાં સારાં વર્ણો વેદશાળાઓ જેવી ચીજો ઉભી કરવામાં અને પૂર્ણતાએ પહોંચાડવામાં, અને નવાં યત્રો તથા નાણુંક કાંટા બનાવવામાં ખર્ચ છે, કે જેના વડે ખીજા ગ્રહો અને દુનિયાઓને ભેખવામાં આવે છે, અને દૂરમાંના દૂર ગ્રહ અને તારા સુધીનું અંતર માપવામાં આવે છે: હવે આ બધું લાલકાદાર જ્ઞાન મેળવ્યા પછી પોતે તે બધું છે એમ ગણવાથી જે સતોષ થાય તે સિવાય મનુષ્ય જાતને બીજો કાંઈ મોટો લાલ થવાનો નથી એમ સમજવા છતાં આનું વર્તન અસાવવામાં આવે છે તે માન્યામાં પણ આવે તેમ નથી. આવા મોટા માણસો આ બધું કરે પણ જે પદાર્થમાંથી પોતાનાં શરીર: અને મન રચાય છે, અને તે કારણથી, જેના ઉપર પોતાના આરામ, સતોષ અને મુખનો આધાર રહેલો છે—અરે, ઉપર કહી તેવી ઉડી ગણુત્રીઓ કરવાની મગજશક્તિને પણ જેના ઉપર આધાર રહેલો છે તેવા ખોરાકની પસંદગીની ખાખતપર તેઓ કાંઈજ ધ્યાન આપે નહિ, તેમજ વિચાર સરખો પણ કરે નહિ એ વાત માન્યામાં પણ આવતી નથી.”

અને આના વર્તનનું પરિણામ શું આવે છે તે જુઓ. એક જમમશહુર કવિની તળીયતના સમાચાર જણવા માટે લોકો વર્તમાનપત્રોનાં પાનાં ઉઘાડી રહ્યા છે, અને જણાય છે કે તે દરદી અકવાડીયાં થયાં ખિજાનામાં ખેહોશ હાલતમાં પડી રહ્યા પછી હાલ પચારીમાં બેઠા થયા જેવી સ્થિતિમાં આપ્યો છે; વળી એક બીજો એટલોજ પસિદ્ધ “સાયન્ટીસ્ટ” જેની શોધો અને લખાણોથી પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં ઉપયોગી ઉમેરા થયા છે તે લાંબા વખતથી છાતીની ખિમારીને લીધે સખ માંદગી ભોગવતે ભોગવતે હવે જરા તેના જીવનની આશા પડે તેવા જણાય છે; વળી એક આગેવાન રાજદ્વારી સ્વદેશલક્ષા નહેરૂ સેવા અને સખ માંદગી વચ્ચે એવા ઝોલા ખાયા કરે છે કે આજ સાળ તો કાલે ખાટકા વશ. દર વર્ષે, દર મહિને, દર અઠવાડીયે, દરેક મુખ્ય શહેરમાં હાલના મુધરેલા જમાનામાં આવા દાખલા ભેવામાં આવે છે. વિદ્વાન, હુશીયાર, અને દેશને ઉપયોગી સ્ત્રી પુરુષો જેઓ પોતપોતાના ધંધા અને ક્ષેત્રમાં અલંકારક મનાય તેવા કોઇને કોઇ વ્યાધિથી કામ કરવાને અશક્ત બની જાય છે. આવા બનાવો તદ્દન સ્વાભાવિક અને ઇશ્વરેચ્છા તરીકે ગણી લેવામાં આવે છે. પરંતુ વાંચક વર્ગને આ પુરંતક બહુ ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાની, અને આવા સર્વ રોગો અશક્તિ અને માનસ વ્યથાઓ અટકાવી શકાય તેવી છે એવા સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરવામાં રજુ કરેલી દલીલોની યોગ્ય તુલના કરવાની લલામણુ બદકે વિનંતી કરવામાં આવે છે.

ખોરાક એક એવા વિષય છે કે જે દરેક સમજુ અને વિચારવાન મનુષ્યને મોડોવહેલો ધણી વખત વિચારવો પડે છે. કારણ પોતાના ખોરાક ઉપરજ પોતાની તંદુરસ્તી અગર સુખનો આધાર ધણે ભાગે રહેલો છે. ખરાબ ખોરાકથી ખરાબ લોહીજ અને અને તેથી રોગ પેદા થાય. દરેક પ્રાણીને માટે ઇશ્વરે અમુકજ જાતનો ખોરાક મુકર કરેલો છે અને જે તે પ્રાણી તેવાજ ખોરાક ખાય તો તેને રોગ લાગ્યેજ નાય, અને સંપૂર્ણ સુખમાં તે પોતાના દિવસ નિર્ગમન કરી શકે.

ખોરાક જેવી નજીવી ગણાતી ખાખતમાં ભૂલ થવાથી ઇતિહાસમાં મોટા ફેરફાર થયા પામ્યા છે. દાખલા તરીકે શ્રી. હુરવર્ટ એ. આન્ટ નામનો અમેરિકન લેખક ખોરાકને લીધે પોતાના “એન એસે આન પ્રોપર પુડ” નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, A fit of indigestion, we are told, cost Napoleon the battle of Waterloo. One of the meat piés king Phillip failed to digest, caused the revolt of the Netherlands “અજીજનો

એકદમ ઉપદ્રવ યદિ આવવાથી મહાન નેપોલીયન વાંટરલૂની-લગાઇ દારી બેઠો હતો હતો, એમ કહેવાય છે. તેવીજ રીતે માંસનું એક બોજન ફિલિપ રાજ પચાવી શક્યો નહિ તેથી નેધર-લેન્ડમાં બળવાનું રમખાણ બગ્ગું હતું. ” પરીક્ષાને વખતેજ માંદા પડવાથી કેટલા વિદ્યાર્થીઓની આખા વર્ષની સખત મહેનત નકામી જાય છે! ખરી જરૂરની વખતે માંદા પડવાથી કેટલા સર-કારી તોકરો પ્રોમોશનના સારા લાભ ગુમાવી બેસે છે? તખીયત બગડવાથી બહાર ગામ કે પરદેશના કેવા સારા ધંધા મુકી ન ચાલે લોકોને. ઘેર આવવું પડે છે! અને આ બધું ધણે બાગે ચતું અટકાવી શકાય તેમ છે એમાં જરા પણ સંશય નથી. યોગ્ય ખાનપાનથી આવા દુઃખદ પ્રસંગો લાગ્યેજ આવવા પામે છે, અને તેમ છતાં પણ બે કદાચ આવે છે તો તેમનો બુદ્ધિસો બહુ નરમ હોય છે, અને મંદવાડની મુદત છેક ટુંકી હોય છે.

ન્યાં સુધી શરીર સાફ હોય છે, ત્યાં સુધી માથુરો મોજરોખમાં મથગુલ રહેવાનું પસંદ કરે છે. આવા લોકોને ખોરાક વિષે મંબીરપણું વિચાર કરવો તે ગાંડપણુ તંદુરસ્તી અને જેવું લાગે છે. કેટલાક કેળવણી લોકો પણ આવા વિચારો ધરાવનાર હોય છે. પરંતુ છેવટે તેઓ નાની ઉંમરમાં બોખા, ચરમે ઢબ, બહેરા, સફેદ મોઢા આધાર વાળ (પળાથી) વાળા, ધરડા ખખ યદિ અકાળે મરણના મુખપજાક આવી યોગ્ય આહાર પહેચે છે, ત્યાં લગી તેમની આંખ ઉઘડતી નથી અને પોતાની ખોરાકની ઉપરજ રહેલો છે, બાબતની જૂલ સમજવામાં આવતી નથી. કેટલાક વળી નાની ઉંમરથી પુકીને બેડોળ બનતા જાય છે અને આખરે પોતાની દુંદનો ભાર પોતાનાથીજ ઉપડતો નથી એવી દયાપાત હાલતમાં આવી જાય છે, છતાં તેમ યવામાં ખોરાકને તેઓ કારણભૂત ગણતા નથી, અને કહે છે કે, શું કરીયે? માથે પડી વિશ્વેવા!

પોતાના દીર્ઘાયુષ અને તેટલી મોટી વયે પણ શારીરિક-માનસિક બળ અને તંદુરસ્તીનું કારણ આસ કરીને ખાનપાનના નિયમોજ છે, એમ માણ વિશ્વવિખ્યાત પ્રધાન સ્કૅન્ડરન કહેતા હતા. બહુતા શારીરવિજ્ઞાન સાસ્ત્રી (ફીઝીઓલૉજીસ્ટ) પ્રોફેસર મોલેસ્ચોટ Prof. Moleschott કહે છે કે, One of the most vital questions of the day and which the physician will be called upon more and more to answer properly and intelligently, is the question of how to acquire and maintain a state of pure blood within the body, since we must admit the fact that the health of our bodies, of our offspring and even of our thoughts is dependent upon a pure and healthy blood supply and in the same manner that these things are dependent upon pure blood, so is pure blood dependent upon proper nourishment.” સૌથી વધારે અગત્યના સવાલો-માંત્રો એક સવાલ જેનો શુદ્ધિપૂર્વક અને જરાજર જવાબ આપવાની ડોક્ટરોને વધારે અને વધારે ફરજ પડતી જશે તે સવાલ એ છે કે, શરીરમાં લોહીને શી રીતે વિશુદ્ધ બનાવીને તેવીજ યોગ્ય હાલતમાં જળવી રાખવું? કારણ કે, આપણાં પોતાનાં શરીરોની, આપણી સંતતીની અને આપણા વિચારોની પણ તંદુરસ્ત સામ્યાવસ્થાનો આધાર જેટલો શુદ્ધ લોહી ઉપર રહેલો છે, તેટલોજ શુદ્ધ લોહીનો આધાર યોગ્ય પ્રકારના આહાર ઉપર રહેલો છે.”

• વિચારો અને લાગણીઓના સારા નરસાપણુનો આધાર ધણે અંશે ખોરાકના સાર

જોડાપણા ઉપર રહેલો છે એવો ગ્રેફિસર મોલેરપોટનો અભિપ્રાય કંઈ આહાર અને નીતિ એકલો અગર તદન નવો નથી. આ વાત સર્વ દેશમાં પુરાણા કાળથી વચ્ચે ગાઢ સંબંધ મનાતી આવી છે. અને તેથીજ વર્તમાન કાળના એક ખીમ વિદ્વાન ગ્રેફિસર એલ. એમ. ઍન્ડરસને કહ્યું હતું કે, 'Tell me what you eat, and I will tell you what you are.' "તમે દરરોજ શું ખાઓ છો તે મને કહો, એટલે તમે કેવી જાતના માણસ છો તે તમને હું ચોક્કસ રીતે કહી આપીશ."

અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસી મી. મેલ્થસે ખતાવી આપ્યું છે કે, અયોગ્ય અને અપુરતા જોરાકને લીધેજ માણસો અનીતિમાન બને છે. અનીતિનું એક અગત્યનું કારણ જોરાક છે એ વાત હમેશાં લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે.

* * * * *

કતલ કરેલાં પ્રાણીઓનું માંસ જોરાક તરિકે વાપરવાનો રિવાજ જે પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં મોટે ભાગે, અને દેખાદેખીથી ઘોડે ભાગે આપણા દેશમાં પણ સૌક્યો મુગાં પ્રાણીઓની ઘણાં ચાલી રહ્યો છે, તેનું કારણ તેવો આહાર કરનારની એવી ભૂલભરેલી કતલ સત્ય જ્ઞાનના દેશવાદીજ ભાવિક છે. જે બેદલ ધાતકીપણું અને ત્રાસ વિચારાં લાગણીવાળાં પ્રાણીઓના સંહાર તથા વેપારમાં સમાવેલાં છે, અને આ બધું જોરાકને માટે જરૂર આવે છે. વિદ્વાન, હુકમનાર છે, એ સત્ય વાત જો લોકોને અરાખર સમજાવવામાં આવી હોત તો ક્યારેતોએ પેનમાં અલકારણ મનાય તેવી કે. ઉપયોગ અને ફેલાવો બધું થઈ ગયાં હોત; એમાં કોઈજ શક નેહું આવા જાતના તદન સ્વાભાવિક અને હમ્મરેજાનીપણું અને જંગલીપણું ગુપ્તરૂં પર છે તે અજાણને આ પુસ્તક બહુ ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાની, અને આવા જોરાકની તરફમાં જે કોઈ પણ દલીલ રજૂ થાયો અટકાવી શકાય તેવી છે એવા સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે. વાતી આવી ધારવામાં આવતી હુલના કરવાની લક્ષમણ બદલે વિનંતી કરવામાં આવે છે.

જોરાક એક એવો વિષય છે કે જે દરેક સમજી અને વિચારવાન મનુષ્ય પક્ષમાં નીતિવાદની ધણી વખત વિચારવો પડે છે. કારણ પોતાના જોરાક ઉપરજ પોતાની તંદુરસ્તીમાં જે આદર માંસહારની દરેક પ્રાણીને માટે ધિરે અમુકજ જાતનો જોરાક મુકર કરેલો છે, અને જે તે આ જોરાક ખાય તો તેને રોગ લાગેજ થાય, અને સંપૂર્ણ જીવનમાં તે પોતાના દિવસ નિર્ગમન તરફ મારી

જોરાક જેવી નજીવી ગણતી બાજતમાં બૂલ થવાથી ઇતિહાસમાં મોટા ફેરફાર થયે છે. દાખલા તરિકે 'મી. હુરબર્ટ એ. આન્ડ નામનો અમેરિકન માંસહારને જોરાકને લીધે પોતાના "એન એસે એન ઑપર ૫૩" નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે "fit of indigestion, we are told, cost Napoléon the of Waterloo." One of the meat pies king Philip to digest, caused the revolt of the Netherlands "

પ્રકરણ ૧ લું.

ખોરાક અને પચનક્રિયા.

શરીરના પ્રવાહી તથા ધન સકરણુ ભાગેને જરૂરનાં તત્ત્વો પુરાં પાડવાની તથા તેમને રચવા અને નવીન બનાવવાની હમેશની સાધારણ જીવનાવશ્યક ક્રિયાઓ ખોરાક અથવા ચાલુ રાખવા માટે જરૂરના જે પદાર્થો તે “આહાર” અથવા “ખોરાક” આહારની વ્યાખ્યા, કહેવાય છે.

ઉપરની વ્યાખ્યા પ્રમાણે “આહાર” શબ્દમાં હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ભોજનના પદાર્થોનો પણ સમાવેશ થાય છે. પરંતુ આ પુસ્તકમાં તેા મુખ્યત્વે કરીને ભોજનના પદાર્થો વિષેજ વિવેચન કરવામાં આવશે.

ડૉ. ઍલી-સન એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે, ખોરાકની વ્યાખ્યા થોડા શબ્દોમાં એવી આપી શકાય કે, “શરીરનું બળ અથવા જીવંતી વધારે તેવો પદાર્થ તે ખોરાક.” પરંતુ જે કોઈ પદાર્થ એવો શુદ્ધ ધરાવતો હોય કે તેને શરીરમાં લેવાથી નવી શક્તિ કે બળનો ઉમેશ ન થતાં ઉલટું અગાઉથી સંગ્રહી રાખેલું બળનું ભંડોળ ઝડપથી ખર્ચાઈ જવા લાગે, તો તેવો પદાર્થ “ખોરાક” કહેવાતો નથી પણ તેનું નામ “સ્ટીમ્યુલન્ટ” અથવા ઉત્તેજક કે માદક પદાર્થ છે.

પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને તત્ત્વવેત્તાઓ કહે છે તેમ મનુષ્ય પણ એક પ્રાણીજ છે. અને તેથી ખીજાં પ્રાણીઓની માફક માણસને પણ નાનપણમાં શરીરની વૃદ્ધિ થવા માટે, અને પાછળથી સ્નાયુઓના વપરાશથી, જ્ઞાનનું અથવા મનના જાળીની ક્રિયાથી, શરીરમાં ગરમાવો સતત રાખ્યા કરવાની જરૂરને લીધે, અને રેફરેન્સ થાસોસ્ફીસ, રક્તાશયના રૂધિરાભિસરણ (circulation of blood), મગજના વિચાર, હૃદયની કાર્યશીલતા અને જીવસાક્ષી, ઇન્ડિસિ હમેશાં કોઈને કોઈ સતત ચાલ્યાજ કરતી ક્રિયાઓને લીધે ધસાઈને વપરાઈ જતાં તત્ત્વોની ખોટ પુરી પાડવાને માટે ખોરાક ખાવાની જરૂર પડ્યા કરે છે.

ડૉક્ટર જે. એચ. ફેલોગ એમ. ડી. પેલ્તાના “ધી લીવીંગ ટેમ્પલ” નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, “કાળજીપૂર્વક કરેલા પ્રયોગોએ બતાવી આપ્યું છે કે શરીરમાં માણસનું શરીર ચાલતી અંદર બહારની જુદી જુદી ક્રિયાઓને લીધે આખા શરીરના વજન-હરેજના કામથી નતો ટેક (એંશીયો ભાગ) ચોવીસ કલાકમાં નાશ પામે છે. આ દિસાએ કેટલું ઘસાય છે? ગણતાં તો આખું શરીર એંશી દિવસમાં ઘસાઈ બળાને તદ્દન નાશ પામવું જોઈએ, પરંતુ શરીરનો છેલ્લામાં છેલ્લો કણ નાશ પામે તેટલી હદ સુધી જીંદગી ચાલુ રહેવાનો સંભવ નથી. અવલોકન કરતાં જણાયું છે કે, શરીરના વજનનો અડધો ભાગ હીડીને જોઈએ યઈ જન્ય, એટલે કે, લગભગ ચાળીસ દિવસના અંતે મનુષ્યનું મૃત્યુ નિપજે છે.” હવે આ નિયમ, મારા ધારવા પ્રમાણે બહુ મેદવાળાં, રચૂળ શરીરનાં મનુષ્યોને અને થોડાં કોઈ કોઈ પ્રક્રિયાઓ જાળુનારને લાગુ પાડી શકાય નહિ. કારણ કે, જે મેદવાળાં મનુષ્યોના શરીરમાં તંદુરસ્ત માણસના કરતાં જમણી ચરખીનું ભંડોળ ભરેલું હોય તો તેવાં માણસોનું વજન ચાલીસ દિવસના ઉપવાસથી પણ ઘટીને તંદુરસ્ત માણસના શરીર જેટલુંજ યઈ રહે. અને તેથી તેવા માણસો લાંબા ઉપવાસથી મરણ પામવાને બદલે ઉલટા અગાઉ કરતાં વધારે નિરોગ અને બળવાન તથા ચાલાક બની રહે છે. દાખલા તરીકે રૂઝલ્લા મોટા વેપારી અને

ચિકિત્સા "ધી ફ્યોરિસ્ટ રિવ્યુ" ના માલેક જાણીતા અમેરિકન મી. મી. શૉના ૪૫ જે. ઓસ્ટ્રીન શૉના શરીરનું વજન બરાબર બસેને પાંત્રીસ રતલ હતું. દિવસનો ઉપવાસ. આવા અતિ મેદથી ભરેલા શરીરમાં તેને અનેક રોગોને લીધે નરક-યાતના કરતાં પણ અધિક દુઃખ સહન કરવું પડતું હતું. તેથી તેમણે સ્વીકાર્યું તા. ૬-મી એપ્રિલ સન ૧૯૦૫ ના રોજ સવારના છ વાગ્યાથી "પીસ્તાળીસ દિવસનો ઉપવાસ" શરૂ કર્યો હતો. તે વખતે તેમની ઉંમર પણ પચાવન વરસની હતી. વળી આ ઉપવાસ હાલમાં આપણે હિંદુઓ દ્વારા પેટપુર જમીને કરીએ છીએ, તેવા નહોતા પણ કોઈ પણ પદાર્થ ખાધા વિના માત્ર પાણી પીનેજ કરવામાં આવ્યા હતા. મી. શૉએ પોતાના ઉપવાસના તેરમા દિવસે લખ્યું હતું કે, હું દરરોજ વજનમાં એક રતલ ઘટું છું. પીસ્તાળીસે દિવસનો ઉપવાસ સહીસલામત રીતે પુરો કર્યા પછી તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલા અહેવાલમાં તેઓએ જણાવ્યું હતું કે, "શરૂઆતના દિવસોમાં માંસ વજન ઘટું ઘટી ગયું હતું, પણ છેલ્લા દિવસોમાં તો નિલ સરાસરી ખાસેરજ વજન ઘટતું હતું." વળી આ ઉપવાસના દિવસોમાં મી. શૉએ દરરોજ ખારથી અઢાર કલાક કામ કર્યું હતું. વળી આ ઉપવાસના દિવસોમાં તેમની નાડીના દબાવા દર મિનિટના સરેરાશ ૬૦ થી નીચે કે ૮૦ થી ઉપર કદી ગયા નહોતા. પીસ્તાળીસ દિવસના અખંડ ઉપવાસને અતે મી. શૉના શરીરનું વજન ઘટીને ૧૭૬ (એકસોને તોતેર) રતલ થઈ રહ્યું હતું, જે વજન એક તંદુરસ્ત માણસના શરીરનું હોવું જોઈએ તેટલુંજ હતું. પરંતુ જે માણસનું વજન ઉપવાસના આરંભમાંજ જોઈએ તે કરતાં બહુ ઓછું હોય, અને શરીરમાં મેક જોઈએ તે કરતાંજો ઓછો હોય એવા શખ્સે જે ત્રણ દિવસ કરતાં વધારે ઉપવાસ કરવા એ વૈદકની દૃષ્ટિએ સલાહકારક નથી.

"ધી સેન્ટર મેગેઝીન" ના તંત્રી અને એક સારા અમેરિકન ગ્રંથકાર મી. એડવર્ડ અલે જ્યુરિન્ટને ત્રીસ દિવસના ઉપવાસ કરી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક આદિ અનેક લાભો મેળવ્યા હતા. પણ હાડપિંજર બનતા દિવસનો ઉપવાસ. સુધી તેમણે ઉપવાસ કર્યા નહોતા. તેમજ ઉપવાસના દિવસોમાં તેઓ વીલા કરમાઈ ગયેલા મુખવાળા કે ખાટલે પડેલા નહોતા.

એક ખીલ જાણીતા અમેરિકન લેખક મી. અપરન સિકલેરે પોતાના એક ચાલ રેલા પુસ્તકમાં ઉપવાસ સંબંધે નોંધ્યો છે. (ઉપવાસ) લાંબામાં લાંબો ઉપવાસ ફોસેલનામનો શખ્સ પછે. ઉત્તર ડેકાટા આ-ના દિ. પોતાનાં ગ્રાહકોને ખોરાક નેવી નજીવી ગણાતી ખાજમાં જૂલ ચવાથી ઇતિહાસમાં મોટા દરરોજ ખાવાનો છે. લખવા તરિકે મી. હુરન્ટ એ. ગ્રાન્ટ નામનો પ્રાંત અડચણ પોતાના "એન એસે-ઝાન પ્રાપર ડુડ" નામના પુસ્તકમાં લખ્યું. ખેટલ ઇતિહાસમાં મોટા- fit of indigestion, we are told, cost Napoleon of Waterloo. One of the meat pies killed him. (હો તો) આજીસકાર થયા છે. to digest, caused the revolt of the Netherlands. રહેવાથી તે પો-

તાના શરીરનું વજન ૧૩૦ (એકસોતે ત્રીસ) સ્તલ ઘટાડી શક્યો. હું એમ ધારું છું કે, આ લાંબો ઉપવાસ પુરો કર્યા પછી મી. ફોર્સેલને પોતાના અગાઉના પાચનમા પહેરેલો જોવા તે નાથી વધારે હસાવનાર બીજો કોઈ દેખાવ હોઈ શકે નહિ. પરંતુ હોટેલમાં સ્વાદિષ્ટ ભોજનનું આકર્ષણ જ્યારે હોવાથી, ઉપવાસ પુરા કરી જ્યારે તે પોતાને ઘેર પાછો ગયો ત્યારે પોતાનું વજન ફરીથી વધવા માંડતું તેને જણાયું. આ વખતે તેણે શરીર સુધારણાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે કરવાનો ઠરાવ કર્યો, અને ચિકિત્સામાં આવેલા મી. મેક્કેડનના આરોગ્ય મંદિરમાં ગયો, અને ત્યાં તેણે ૬૦ દિવસ (ત્રણ મહિના) ના ઉપવાસ આરંભ્યા. આ એક નવો અને અજાણ્ય બનાવ છે, અને (જો કે ઉપવાસના દિવસોમાં દરદીએ કાંઈજ ખોરાક ખાધો નહોતો છતાં પણ) જ્યારે એક માણસ પોતાના શરીરની અંદર ભરી રાખેલા ચરબી રૂપી ખોરાકના મોટા જથ્થા ઉપર નિર્બીહ કરતો હોય ત્યારે તે લૂપે મરે છે, અગર “ઉપવાસ” કરીને કાંઈજ ખોરાક વગર જીવે છે એમ શ્રી રીતે કહેવું તે મને કેટલીકવાર સમજતું નથી.”

ઉપવાસથી અનેક ફાયદા થાય છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. પરંતુ મૂળથીજ શરીરના ઓછા વજનવાળા અને અશક્ત દરદીઓએ લાંબા વખતના એટલે ત્રણ દિવસ કરતાં વધારે સુદતના નોકરણ ઉપવાસ કરતાં અતિ સાવધાનતા સેવવાની જરૂર છે.

હાલમાં હજી ખરો મનાતો સિદ્ધાંત જે ઉપર આપવામાં આવ્યો છે કે, દરેક ઉપવાસ કરનારનું વજન ઘટવુંજ જોઈએ એ નિયમ કોઈ કેવળ અપવાદ રહીત નથી. શારીર વિજ્ઞાન દાખલા તરીકે પ્રખ્યાત મંચકાર ડૉક્ટર ટી. એલ. નિકોલ્સ એમ. ડી. શાસ્ત્રનાં કેટલાક પોતાના “આહારોપચાર” (The Diet Cure) નામના પુસ્તકમાં અગમ્ય બનાવેલ છે કે, “રોડ આપલેન્ડના વતની એક મી. બ્રાઉને પોતાનો અત્યંત જુનો વ્યાધિ મટાડવા માટે છેલ્લા ઉપાય તરીકે, ખૂબ શેકેલી સૂકી જાખરીનો કારો ખોરાક ખાવાનો શરૂ કર્યો. આવી જાખરી સવારમાં તે નારતા તરીકે માત્ર એક અધોળ ખાતો હતો, તેજ પ્રમાણે જ્યારે પણ એક અધોળ અને સાંજે વાળુ વખતે વળી એક અધોળ (અને ઘણી વખત તો માત્ર અડધો અધોળ એટલે સવા રૂપિયા ભારજ) જાખરી ખાતો હતો. આ ખોરાક સિવાય બીજો કોઈ ખોરાક ખાતો નહોતો અને પીવામાં પણ માત્ર પાણી વિના બીજું કંઈજ નહિ. આ પ્રમાણે ચાલવાથી તે તદ્દન સાજો થઈ ગયો એટલુંજ નહિ પણ તેનું બળ અને શરીરનું વજન પણ વધ્યું હતું.” આ બહુ સખળ પુરાવારૂપ દર્શાવે છે. પરંતુ શારીર વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (શ્રીઝીઓલોજી) ને લગતી એવી કેટલીક ખાજતો છે કે જેના વિષે સંતોષકારક ખુલાસો વિદ્વાનો (શ્રીઝીઓલોજીસ્ટ) આપી શકતા નથી. દાખલા તરીકે, સુવિખ્યાત ડૉ. કારપેન્ટરે પોતાના “એનીમલ શ્રીઝીઓલોજી” નામના પુસ્તકના પૃષ્ઠ ૧૭૭ ઉપર એક ઘોડાઘોડની સરતમાં ઉતરનાર માણસનો ખરો બનેલો દાખલો લખ્યો છે. તેમાં જણાવેલું છે કે, સરતમાં ઉતરતા પહેલાં આ માણસને બહુ બારિકાણથી જોખવામાં આવ્યો હતો. અને સરત પુરી કરી રહેતાં તેને ઘડનો એક ગ્લાસ પીવા દેવામાં આવ્યો હતો. બીજું કંઈજ તેણે ખાધું પીધું નહોતું. છતાં તેને જોખી જોયો ત્યારે તેના શરીરનું વજન કેટલાક સ્તલ વધી ગયેલું જણાયું હતું. આવેળ એક બીજો સવાર એક પવાલું આ પીધા પછી વજનમાં ૭ સ્તલ વધ્યો હતો. તેજ પ્રમાણે મી. હૅન્ડલ નામનો સરજન જણાવે છે કે, I once knew a woman (Mrs. Smith, East Street, Manchester Square), who, in the

course of thirty days, discharged from the stomach, bladder, and bowels, fluids, &c., nearly equalling the weight of her whole body, and this without eating, and almost without drinking. “એક વખતે મારા ઓળખાણી એક બાઈએ (મીસીસ સ્મીથ, જે માનચેસ્ટર રેકવરના ઇસ્ટ સ્ટ્રીટમાં રહેતી હતી) ત્રીસ દિવસ સુધી કંઈ પણ ખાધું નહોતું અને નહિ જેવુંજ કંઈ પીધું હતું, છતાં તેટલા ઉપવાસના દિવસોમાં તેની હોજરી, મુત્રાશય, અને આંતરડાંમાંથી થોડે થોડે યથા પ્રમાણે વજરે પદાર્થો તે બાઈના આખા શરીરના વજન જેટલા લગભગ બહાર નિકળી ગયા હતા!” કેટલી નવાઈની વાત! જે શરીરમાં જેટલું હતું તેટલુંજ વજન બહાર નિકળી ગયું તો પાછળથી શરીરમાં શું રહ્યું? અરે, શરીર જોવા માત્ર પણ શી રીતે રહેવા પામ્યું હશે? આ સવાલોનો જવાબ હાલના તખીએ હજી આપી શકવાને અસમર્થ છે. વળી આવું દૃષ્ટાંત માત્ર એકજ નથી. કારણ ઉપર કહેલો સત્ત્વેષ (સરજન) વધારેમાં જણાવે છે કે “Dr. Hooper relates similar cases.” “ડૉ. હુપર પણ આવાજ દાખલા વર્ણવે છે.” હવે આ રીતે ખોરાક પાણી મુદ્દલ નહિ કે માત્ર જીજ્ઞ પ્રમાણમાંજ લેવા છતાં શરીરનું વજન ટકી રહેવાનું કારણ માત્ર એકજ હોતું સંભવે છે. અને તે કારણ તે ઉપવાસોના દિવસોમાં પણ સતત અરુખ્સિત રીતે શ્વાસમાં લેવાયા કરતો વાયુજ છે. આપણા યોગીઓ કેટલીક ગૂઢ યોગની પ્રક્રિયાઓથી વાયુ બહાર કરીને રહી શકતા હતા. અને આ રીતે “વાયુઆહાર” (વાયુનું બહાર) શરીરને હાલ પણ ટકાવી શકે તેમ છે, એમ પશ્ચિમના કોઈ કોઈ વિદ્વાનોનો મત છે. દાખલા તરીકે ડેનવર નગરમાં નિવાસ કરનાર જ્યોર્જ રબલ્થ. પેટર્સન નામના વ્યાયામ શિક્ષક તથા વીર મલ્લ, એણે સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરે છે કે, વાયુવિનાના બીજા સર્વ પ્રકારના આહાર કેવળ નિરૂપયોગી છે; અર્થાત મનુષ્ય અન્ન વગેરે કોઈ પણ આહારનો પદાર્થ ગ્રહણ ન કરે અને કેવળ વાયુ બહાર રહે તો તેનો ઉત્તમ પ્રકારે નિર્વાહ થવાનો પૂરું સંભવ છે. વાયુનાં ઉપર નિર્વાહ કરવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે હાલ તેઓ જેમ અને તેમ ઓછો આહાર ગ્રહણ કરે છે. ક્રમેક્રમે વધારે ઉપવાસ કરતાં જાય છે, અને તે સાથે એવી અને એટલી બધી કસરત કરે છે કે, આટલા બધા ઉપવાસ કરીને કોઈ પણ સામાન્ય મનુષ્ય તેમ કરી શકે નહિ. તેમના વિચારોમાંથી થોડાક વિચારો નીચે દર્શાવીએ છીએ:—

“જેમ પ્રત્યેક વિદ્યામાં ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થતી રહે છે, તેમ આહારની વિદ્યામાં પણ ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થવાના સંભવને હું માનું છું. અને પરિણામે આપણે એવી વા વ્યાહાર એટલે રિચિતિએ આવીશું—અને તે દિવસ બહુ દૂર નથી.—કે જે વાયુ બહાર કરીને જીવવાનો પ્રકારના આહારની અગત્ય નહિ રહે. જ્યારે આપણે આપણા પોતાનો અધિક અભ્યાસ કરીશું, આપણા પોતાના શરીર ઉપર અધિક પ્રયોગો કરીશું, અને જીવનના પ્રશ્નો, નિર્ણય કરીશું, ત્યારે આ પરિણામ અવશ્ય આવવાનોજ. જીવવાથી અને વાયુને બહાર મનુષ્ય શરીરે જરા પણ સુકાયા વિના સુદૃઢ, જળવાને તથા નિરોગ શરીરવાળો તથા ઉત્તમ પ્રકારે ઉદ્દોગશીલ થઈ શકે છે; એવું હું પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કરી બતાવીશ તોપણ તે હું પૂર્યક્રમે કરીશ. આહાર વિના મનુષ્ય જીવી શકતો નથી, અને તેથી કરીને પુષ્કળ ખાવું એજ પુષ્ટ થવાનો તથા જીવવાનો ઉપાય છે, એમ માનનાર આજના સમયમાં હમણાં આ સિદ્ધાંતનું અતિપાદન

કરવું એ મૂર્ખાઈ ભરેલું ગણાય એમ છે, એ હું જાણું છું. તોપણ હું પૂર્ણપણે માનું છું કે, આ સિદ્ધાંત માટે વહેલો સિદ્ધ થયા વિના રહેવાનો નથી. કુદરતનો નિયમજ એ દિશા તરફ વહે છે. કેટલાંક વર્ષ ઉપર વૌશર્મને ઠડ દિવસના, અને તે પછી પાણી-પીધા વિનાના ઉપવાસો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે, વાયુમાં આહારમાં રહેલાં પોષણનાં સધળાં તત્ત્વો રહેલાં છે. મારા સત્તાવન કલાકના ઉપવાસ પ્રસંગે આ મતની સત્યતા મેં કંઈક અંશે સિદ્ધ કરી છે. એ સમયમાં મેં શરીરનું જેવું આરોગ્ય અનુભવ્યું છે, તથા જેવા સુખથી જીવન પ્રવૃત્તિ કરી છે, તેવી મારા આખા જન્મમાં કોઈ દિવસ કરી નથી. એ સમયમાં મને મારા મુખમાં જહુ રચિર રવાદનો અનુભવ થયો હતો. એવા રવાદનો પૂર્વે મને કદી અનુભવ થયો નહોતો. તે જહુ મધુર, શુદ્ધ, અને સ્વાદુ હતો. એ સમયમાં મને જહુ શાન્તિ અને સ્વસ્થતાનું જ્ઞાન થયું હતું. ”

આજ વિષય ઉપર શ્રી “મહાકાલ”માં એક લેખ પ્રસિદ્ધ થયો હતો, જેમાં વાયુ ભક્ષણ કરીને મનુષ્ય જીવી શકે એવો સંભવ છે એમ સાખીત કરવાને કેટલીક વિચારવા લાયક દલીલો રજુ કરેલી હોવાથી તે અત્રે ઉતારી લેવાની જરૂર છે.

“વાયુઆહારનો સિદ્ધાંત આર્ય પ્રજાને અજ્ઞાત નથી. ઉપવાસ કરવાથી વ્યાવહારિક તથા પાર્માર્થિક દિત થવાના સંભવો આર્ય શાસ્ત્રકારોએ પુનઃ પુનઃ સૂચવ્યા છે. ધ્રુવે વાયુ માત્રનો આહાર કરી તે વડે શરીરને ટકાવી રાખી પરમેશ્વરને પ્રસન્ન કરવા રૂપ સર્વોત્કૃષ્ટ પુરુષાર્થ સાધ્યો છે. અને ઋષિમુનિઓએ ઉપોષણ વૃત્ત સેવીને તથા કેવળ વાયુનો આહાર કરીને પૂર્વે દીર્ઘાયુષ, આરોગ્ય, બળ, શુદ્ધિ આદિનો અનુભવ કર્યો છે.

“કેવળ વાયુના આહાર ઉપર નિર્બીહ યર્ષ શકવાનો સંભવ સત્ય છે. અન્ન વગેરે આહારના પદાર્થોમાં શરીરને પોષણ કરનારાં જે તત્ત્વો રહેલાં છે તે તત્ત્વોના ઘણા મોટા ભાગ વાતાવરણમાંથીજ તેમને મળ્યો હોય છે; એ હાલની વિદ્યાની શોધથી સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે. વનસ્પતિનાં પોષણ કરનાર તત્ત્વોમાં જળનાં તથા પૃથ્વીનાં તત્ત્વો જહુ ન્યૂન પ્રમાણમાં હોય છે, એમ હાલના વિદ્યાલક્ષિત પુરૂષો (Scientists) સિદ્ધ કરે છે. ડૉ. કેરી વગેરે અનેક વિદ્વાનોએ વાયુમાં મનુષ્ય શરીરને પોષણ કરનાર સર્વ તત્ત્વો રહેલાં છે એ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કર્યું છે. વાયુમાં રહેલાં પોષણ કરનાર તત્ત્વો વનસ્પતિમાં પરિણામ પામીને કાર્યરૂપે થયેલાં હોય છે. એ કાર્યરૂપ પોષક તત્ત્વોનું જળ કારણ વાતાવરણમાંથી જળ, શુદ્ધ રૂપમાં તે તત્ત્વોનું ગ્રહણ એ શરીરને યથેચ્છ આરોગ્ય, બળ, પુષ્ટિ વગેરે આપે, એ સ્વાભાવિક છે.

“યથાર્થ વિચારથી જોતાં સમગ્ર પોષક દ્રવ્યોનો અન્નંત મહોદધિ પ્રકૃતિ દ્રવ્ય છે. અને તેથી કરીને તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું કંઈક પ્રતિતિમાં આવી શકે એવું પ્રથમ કાર્ય જે આકાશ અથવા હાલના વિદ્વાનો જેને “ઈધર ” કહે છે, તેમાં સમગ્ર પોષક દ્રવ્યો અસંત શુદ્ધરૂપમાં રહેલાં છે. વાયુ શ્વાસમાં ગ્રહણ કરતી વખતે આ “આકાશતત્ત્વ ” (Ether) વાયુ સાથેજ ફેફસામાં મેળાપ છે, અને તેથી સમગ્ર પોષક તત્ત્વો જળ રૂપમાંજ ગ્રહણ કરી શકાય છે. જાનનાપૂર્વક જ્યારે આ પોષકતત્ત્વો મનુષ્ય વાયુમાંથી ગ્રહણ કરે છે, સારે તે તેને અવશ્ય મળેલું જળ આપે છે.

“વાયુ કરતાં વિદ્યુતમાં અથવા અગ્નિમાં જે પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે, તે યદ્યપિ તેનાં તે જતાં કાર્ય રૂપે થયેલાં હોવાથી કંઈક વિકારી અવસ્થામાં આવેલાં હોય છે. જળમાં તેથી અધિક વિકારને પામેલાં હોય છે; અને જૃમ્ભીમાં તેથી પણ અધિક વિકારવાળાં હોય છે. આમ હોવાથી

રચૂળ પરિણામે પાંખેલા અન્ન વગેરે આહારના પદાર્થો કરતાં જળમાં પોષણ કરનાર તત્વો અધિક હોય છે. જળ કરતાં વિદ્યુતમાં, વિદ્યુત કરતાં વાયુમાં, અને વાયુ કરતાં આકાશ અથવા 'ઈથર'માં અધિક હોય છે.

“અન્ન વગેરે આહાર વિના એકલા જળ અથવા વાયુથી નિર્વાહ થઇ શકવો અસંભવિત છે, એવી મનુષ્યને દૈન્ય બુદ્ધિ થયેલી હોવાથી યદ્યપિ તે જળ તથા વાયુને ગ્રહણ કરે છે, તથાપિ તેમાંથી તેના શરીરનો નિર્વાહ થઇ શકે તેટલાં પૌષ્ટિક તત્વો તેને પ્રાપ્ત થઈ શકતાં નથી. કારણ કે વિચાર અથવા ભાવના એ આકાશ વગેરે સૂક્ષ્મ પદાર્થ કરતાં પણ અધિક સૂક્ષ્મ હોવાથી તેની સત્તા આ સર્વ ઉપર ચાલે છે, અને તેથી કરીને ‘આકાશ તથા વાયુ વડે નિર્વાહ થઈ શકતો નથી,’ એવા દૈન્ય વિચારને લીધે આકાશ, વાયુ, તંથા જળનાં પૌષ્ટિક તત્વો તેને પુષ્ટિ તથા આરોગ્ય થયેઅથ પ્રકારે આપી શકતાં નથી.

“આહારજ કેવળ શરીરને ટકાવી શકનાર છે, એવી બુદ્ધિનો, મનુષ્ય જ્ય કરી, ત્યારે વાયુ વડે તથા આકાશ વડે પણ શરીરનો નિર્વાહ થઇ શકે છે, એવી બુદ્ધિને પોતાનામાં રિથર થયેલી જોશે ત્યારે તે અન્નાદિ રચૂળ સાધનો વિના સ્વતંત્રપણે નિર્વાહ કરી શકશે. ત્યારે આજે પેટ ભરવાને માટે મનુષ્યોને જે મારામારી પડે છે, તે ટળી જશે.

“વાયુમાં પોષણનાં સર્વ તત્વો રહેલાં હોવાથી, એ તત્વોને યાંત્રિક સહાય વડે ખેતી તેમાંથી આહારના પદાર્થો ઉત્પન્ન કરવાનો ડૉ. કેરી (Dr. Cary) વગેરે અનેક વિદ્યાભિજ્ઞ પુરુષો હાલમાં જે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તે કાળ જતાં સિદ્ધ થવાનો પૂર્ણ સંભવ છે. એ પ્રયત્ન સિદ્ધ થવાથી દુષ્કાળના લપથી મનુષ્ય મુક્ત થશે, એમાં શૈડોગ સંશય છે.

“યાંત્રિક સાહાય્યથી વાતાવરણમાંથી પૌષ્ટિક તત્વો આકર્ષી તેના આહારના પદાર્થો ઉત્પન્ન કરવાનો સંભવ લવિષ્યમાં આવશે ત્યારે આવશે, પરંતુ આજે આપણને પરમેશ્વરે વાતાવરણમાંથી પૌષ્ટિક તત્વો આકર્ષિત થયેઅથ પુષ્ટિ મેળવવાનું કોઈ પણ મનુષ્યથી અનેક પ્રયત્નને પણ ન બની શકે તેવું અતિ મનોહર સુંદર ચંત્ર, વગર પ્રયત્નને કૃપા કરી આપ્યું છે. તે ચંત્ર તે આપણાં ફેફસાં છે, વિચાર અથવા ભાવનાની કળ ફેરવી કોઈ પણ મનુષ્ય આ ચંત્રવડે વાતાવરણમાંથી પૌષ્ટિક તત્વો આકર્ષી આરોગ્ય, પુષ્ટિ, બળ, તૃપ્તિ વગેરે પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ થાય છે.

“વાયુ ઉપર નિર્વાહ થઇ શકવો અસંભવ છે, એવું કોઈ પણ યોગ્ય પ્રમાણથી સિદ્ધ થઇ શકે એમ નથી. સર્વોત્તમ અન્ન, ફળ, અથવા માંસમાં જે પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં હોય છે, તે સર્વ વાયુમાં છે. જળમાં પણ વાયુ જે દ્રવ્યોનો બનેલો છે, તેનાં તેજ દ્રવ્યો રહેલાં છે. માત્ર પ્રમાણમાં સહજ ફેર છે, એટલુંજ. સર્વ પ્રકારના આહારના તથા પાનના પદાર્થો વિના મનુષ્ય જીવી શકે છે, પણ વાયુ વિના તે જીવી શકતો નથી, એજ વાર્તા સિદ્ધ કરે છે કે વાયુમાંથી જીવન નિર્વાહક દ્રવ્યો મેળવવાની કળા મનુષ્યને સ્વભાવથી સિદ્ધ છે.

“અન્ન જેવા રચૂળ આહારના પદાર્થો ગ્રહણ કરીને પણ મનુષ્ય શું કરે છે ? પોતાના શરીરરૂપી ચંત્રમાં તેને, વાયુમાં મૂળ જે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યો રહેલાં હોય છે તે રૂપમાં રૂપાંતર પમાડે છે. રચૂળ અન્નને તે અત્યંત ઝીણું આપી, ચુંક સાથે મિશ્રણ કરી જળરૂપ કરે છે, અને એ જળમાંથી જઈર અત્યંત શુદ્ધ સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને પોષણમાં ગ્રહણ કરી રચૂળ ભાગોને મળ વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. રચૂળ અન્નને મૂળ સૂક્ષ્મ દ્રવ્યમાં રૂપાંતર પમાડવું એનું નામજ યનક્રિયા છે. (અન્નને અત્યંત ઝીણું ચાવવાની કેટલી બધી અગત્ય છે, તે આથી સ્પષ્ટ થશે. જેમ અન્ન વધારે ઝીણું ચવાયું હોય છે, તેમ તેનાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો પોતાની મૂળ સૂક્ષ્મ

સ્થિતિએ આવવાને વધારે યોગ્યતાવાળાં યાવ છે. જદર, અન્નમાંથી જે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને પૃ પાડે છે, તેજ દ્રવ્યો વાયુમાં સર્વત્ર હોય છે. પોષણને માટે મનુષ્યને સ્વર્ણ અન્નની અગત્ય નથી પણ સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોની અગત્ય છે, અને જ્યારે વાયુમાં તે સર્વત્ર હોય છે તો પછી, અન્ન આહાર કર્યા વિના માત્ર વાયુનેજ ગ્રહણ કરવાથી મનુષ્ય પોષણનાં દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવાને સમર્થ છે, એમાં વિવાદ જેવું કશુંજ નથી.

“માત્ર આમ કરવામાં અભ્યાસ પાડવાનીજ હવે મનુષ્યને અગત્ય છે. અન્નનેગ્રહણ કરી ચાવી, જદરમાં તેને પચાવી, પૌષ્ટિક દ્રવ્યોને પ્રાપ્ત કરવાનો દ્રાવિડી પ્રાણાયામ કર્યા કરવા કરતાં વાયુમાંથીજ સાક્ષાત્ તે દ્રવ્યો મૂળ શુદ્ધ રૂપમાં પ્રાપ્ત કરવાં, એ મનુષ્ય જેવા હુદ્ધિમાન પ્રાણીને બૂપણ રૂપ છે.

“શેકને મૂકી શુભારતાની કાણુ જીવંત કરે? શુભારતો ગમે તેટલો દ્રવ્યવાન છતાં પણ તેણે પોતાની સંપત્તિ શેક પાસેથીજ પ્રાપ્ત કરી છે. વનસ્પતિએ પોતાનાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો વાયુમાંથીજ પ્રાપ્ત કર્યા છે, તો પૌષ્ટિક દ્રવ્યોની પ્રાપ્તિ માટે હુદ્ધિમાન મનુષ્યે વાયુને તપણ, વનસ્પતિ ઉપર શા માટે આધાર રાખવો?”

“..... વાયુના ઉપર નિર્વાહ કરનાર મનુષ્ય પછી ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિને પામતો જતો હોવાથી પોતાના નિર્વાહ માટે કેવળ વાયુમાં રહેલા ‘ઓક્સીજન’ ઉપર તે આધાર નહિ રાખવાનો, પણ ‘ઈથર’ નામનું સૂક્ષ્મ તત્ત્વ, જેને આપણે આકાશ કહીએ છીએ, જે લોક લોકાંતરમાં પણ વ્યાપક છે, અને જે વાયુનું મૂળ કારણ છે, તેના ઉપર તે પોતાનો નિર્વાહ કરતાં શીખવાનો.

“પરિણામમાં તો ચૈતન્ય જે જીવન માત્રનું જીવન છે, જે સર્વત્ર વ્યાપક છે, અને જે આપણા આત્મારૂપ છે, તેમાં નિમગ્નન કરી, તેનેજ ગ્રહણ કરીને, અને તદાકાર થઈને, વાયુ, ઇથર કે કોઈ સૂક્ષ્મ તત્ત્વની અપેક્ષા રાખ્યા વિના મનુષ્ય પોતાનો નિર્વાહ કરી શકશે, અને અજરામરત્વને પ્રાપ્ત કરશે.”

હવે પેટમાં અન્ન જળ લીધા વગર પણ જીવી શકાય એવા ભાવાર્થના ઉતારા જે ઉપર વાસ્તવહારની વિરૂદ્ધમાં આવવામાં આવ્યા છે, તેમાં દર્શાવેલા સર્વ વિચારો સાથે હું પોતે એ કેટલીક દલીલો.

૧. એ ઉપર ટાંપી બતાવ્યા છે, તેવા યોગ્ય પાણી પેટમાં લીધા સિવાય પણ શરીરનું વળન ટકાવી શકનાર કેટલાંક મનુષ્યોના દાખલા અંગ્રાઉ બન્યા છે, અને ઉપવાસના દિવસોમાં હાલ પ્રજા જનતા હશે તેમાં કોઈ શંકા ધરવા જેવું કારણ નથી. તેમજ એ પ્રમાણે શી રીતે બનવા પામે છે, તે સંતોષકારક રીતે સમજાવી શકવા હાલનું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (સાયન્સ) હજી બહુધા અશક્તજ છે, એ વાત પણ ખરી છે. પરંતુ આવા દાખલા-અને ઘણા ખરા “રોગી”

કે “રોગી”નાજ સંબંધમાં બનતા આવા દાખલા-ઉપરથી દરેક સ્થિતિનો માણસ તે પ્રમાણે બાંધવાનું વગર હમેશને માટે નિર્વાહ કરવાને સમર્થ છે, એમ સિદ્ધાંત રચાવી બેસાય નહિ, અને આવા જુગ દાખલાના અનિશ્ચિત ધોરણે વર્તવા જવાનું સાહસ કરનારને તુલ્યાન થવાનો સંભવ છે એ વાત પણ દેખીતી છે.

૨. યોગ્ય પાણી વગર કેટલાંક મનુષ્યો ઘણા દિવસ સુધી જીવી શકે છે, તે ઉપરથી તદ્વા ઉપવાસના દિવસોમાં તેમનો ક્ષત વાયુ ઉપરજ નિર્વાહ ચાલે છે, એમ કોઈ સાબીત થઈ

નથી. જો તેમ થતું હોત તો આવા ઉપવાસ કરનારાઓના શરીરનું વજન ઉપવાસના દિવસમાં ઘટતું જોઈએ નહિ. પરંતુ હાલમાં ઉપવાસ કરનારા લગભગ સર્વે માણસે મનુષ્યો પોતાના શરીરની સુકાતા જાણે છે, અને વજનમાં કમી થતા જાય છે, તેજ બતાવે છે. શરીરની ચરબી ઉપર કે તેઓ પોતાના શરીરની ચરબી અને માંસ ઉપરજ નિર્વાહ કરે છે નિર્વાહ કરે છે. ખરી વાત છે કે ઉપવાસના દિવસોમાં શરીરમાં રહેલો રોગજનક બાળ

બળા જઈ શરીર નિરોમ બને છે. પરંતુ જેમ બાળકર ચાલતું રહેવાનું માટે તેમાં કોલસા, લાકડાં, ભૂંસ કે ચીથરાં ગમે તે કાંઈ ચીજ બાળ્યા વગર ચાલતું નથી તેમ શરીર પણ કામ કરતું તથા જીવતું રહી શકે માટે કોઈને કોઈ સ્થૂળ બળતણની જરૂર પડે છે. અને આ બળતણ તે માણસને આવે પડેનાં ધન અથવા પ્રવાહી ખોરાક છે. હવે આ ખોરાક દરરોજ જ આવે જોઈએ એમ કાંઈ નથી. ઉત્તરદ્રુવ તરફનાં ભુરાં રિંછ ઉનાળા ચોમાસાની ઋતુમાં ખૂબ ખાઈ તકાતમ ચાંદ પછી શિયાળાના ચાર માસ હાલ્યા ચાલ્યા વગર પડ્યાં પડ્યાં ઉંચે છે. આ તેમનું ઉપવાસના દિવસમાં તેમના શરીરમાં ભરાઈ રહેલો ખોરાકનો વધારોનો જથ્થો થોડે થોડે વપરાય કરે છે. અને તે પુરો થઈ રહેતાં તેઓને બહુજ કરકડીને ભૂખ લાગે છે, અને તે વખતે તેઓ અતિ વિકાળ અને ઘાતકી બની જાય છે. સાપના નિષે પણ એવું કહેવાય છે કે તે એક વખત ખૂબ ખાઈ લેઈ પછી એક મહિના સુધી 'વાયુ બક્ષણ' કરી જાય છે. ખરી રીતે તો વાયુ તે તે હમેશાં બક્ષણ કરતો હોય છે. પણ ઉપવાસના દિવસોમાં તે પોતાના શરીરમાં ભરી રાખેલો જથ્થો વાપરવામાં રોકાય છે તેથી બહારથી વધુ ખોરાક ધન કે પ્રવાહી રૂપમાં તેને લેવો પડતો નથી. આવાંજ અકસંતીયાં પ્રાણીઓની માફક કેટલાંક મનુષ્યો જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક દરરોજ ખાય છે, અને તે વધારેનો ખોરાક શરીરમાંથી બાળીને કાઢી નાખવા જરૂરી શારીરિક મહેનત જો તેઓ કરતાં નથી તો પછી ધીરે ધીરે તેમનાં શરીર મેદવાળાં બન્યાં થતાં જાય છે. અને આ રીતે જેમ ઉંડ વિગે કહેવાય છે કે તેની ખુંધમાં પાણી ભરેલું હોય છે અને રેતીનાં રણમાં ધણુ દિવસ સુધી તેને પાણી મળતું નથી તોપણ તેની ખુંધમાં જમે કરી રાખેલું પાણુ તેને કામમાં આવે છે, તેમ સૂક્ષ્મ શરીરવાળા માણસના શરીરમાંની ચરબી અને બીજા પદાર્થોને કચરો તેમને ઉપવાસના દિવસોમાં બળતણ તરિકે શરીરમાં કામ લાગે છે. અર્થાત બીજું દષ્ટાંત લેઈએ તો જેમ ગાયો વગેરે કેટલાંક પ્રાણીઓ ખોરાક બરાબર ચાવ્યા વિના એકદમ હોંજરીમ ઉતારી દે છે, અને પછી નવરાસની વખતે તે વગર ચનાયલાં ખોરાકને ફરી મુખમાં લાવી વાગોળ વાગોળાને બરાબર જોઈએ તેવો બારિક બનાવે છે, અને શરીરના ઉપયોગમાં લે છે, તેમ આ કસંતીયાં અને બાંધાં મનુષ્યો પણ ઉપવાસના દિવસોમાં પચાવ્યા વગરનો શરીરમાં ભરી રાખેલો ખોરાક વાગોળાને જાય છે. તે ઉપરથી એમ સાબીત થતું નથી કે તેઓ "વાયુ બક્ષણ" કરી તે ઉપરજ ક્રૂર જાય છે. વાયુ તો તેઓ અગાઉ પણ શરીરમાં લેતા હતા, અને ઉપવાસ વખતે 'વાયુહાર' ની તરફેણ કરનારા જો એમ કહેતા હોય કે તેઓના શરીરને ઉપવાસના દિવસમાં સંપૂર્ણ અને ચઢીયાતા પ્રકારનું પોષણ વાયુમાંથી મળ્યા કરે છે, તો પછી તેઓ હમેશાં 'વાયુ બક્ષણ' કરીને કેમ રહેતા નથી? અને માત્ર ત્રીસ આળાંસ કે પચાસ દિવસે પાછા ખોરાક પાસે કેમ લેવા લાગે છે? જે લેઈ વાયુ ઉપરજ રહી શકતા હોય તેમજ નકામો અનાજ પાણીનો ખર્ચ કરવો ઉચિત નથી. પણ ખરી વાત એ છે કે, ખરા ચોગી સિવાયના જે લોકો 'વાયુહાર' ની વાતો કરે છે તે મગજના ખાલી ખ્યાલજ છે. અને ચોગનાં અધિકારી કાંઈ જ્યાં ત્યાં મળે આવતા નથી. અર્થાત વાયુહાર કરવાનું શરૂ કરતા પહેલાં ચોગનાં બીજાં બધાં અંગ પોતે

સંપૂર્ણ રીતે સાધ્યાં છે કે નહિ તેની અપેક્ષાત રીતે ખાતરી કર્યા પછીજ તે સાદસ માણસે ખેડવું. અને તેમાં પણ તેને ફેટલા પ્રમાણમાં સફળતા મળશે તે અમે કહી શકતા નથી, કારણ કે તે વાત અમારા અનુભવ અને જ્ઞાનની બહારનો વિષય છે.

૩. વળી ખોરાક પાણી પેટમાં લીધા મિત્રાચ માત્ર વાયુ ઉપરજ રહી શકાય એમ કહેના-
રાએની એક દલીલ એવી હોય છે કે, ખોરાકમાં રહેલાં પોષણનાં બધાં વાયુસંકષણજ કરી રહેવા તત્ત્વો વાયુમાં રહેલાં છે. હવે અમારા રસાયણશાસ્ત્રના થોડા ધણા અન્યાસ ઇન્ધિનારને સંકરણ ખ- ઉપરથી અમારા જાણવામાં તો એમ છે કે, મનુષ્ય શરીરમાં, જુના લેખ- નિજ ક્ષારો મળવાનો કોના મત પ્રમાણે તેર, પરંતુ હાલના વિદ્વાનોના અભિપ્રાય પ્રમાણે કુલ સંલગ્ન નથી. પંદર જાતનાં રસાયણીક તત્ત્વો રહેલાં હોય છે, જેનાં નામ નીચે પ્રમાણે

છે: ઑકસીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, કાર્બન, ફોસ્ફરસ, કૉલ્ડરસ, કૉલ્ડેરસ,

કૉલરિન, સલ્ફર (ગંધક), પોટેશમ, સોડીયમ, મેગ્નેશીયમ, આયર્ન (લોહ), સિલિકન, કૃત્યુઑરિન, અને મેંગેનીઝ. હવે આ પંદર ત્રીજમાંની દરેકે દરેક ત્રીજ શરીરને અતિ આવશ્યક છે. તેમાંની એક પણ ત્રીજ શરીરમાં ખુરતી રહે તો કોઈને કોઈ નાનો મોટો રોગ થયાં વગર રહે નહિ, એ જાણીતી વાત છે. વળી આ પંદર ત્રીજોમાંની ધણીક તો આપણી હવામાંથી મળી શકે તેમ છેજ નહિ, કારણ કે કુદરતમાં તેઓ ધન ખનિજ રૂપમાંજ મળી આવે છે. તો આવાં તત્ત્વો વાધવાહારીને માત્ર વાયુમાંથીજ શી રીતે મળી રહે તે અમને સમજાતું નથી. ખરી રીતે તો આ પંદરે તત્ત્વો હવામાં રહેલાં છે, એ ખતાવી આપવાનું કામ વાધવાહારની તરફજ કરનારાઓને સિર છે. કદાચ શાસ્ત્રની એવી દલીલ લાવવામાં આવે કે, જગતની ઉત્પત્તિ સમયે આકાશમાંથી વાયુ, વાયુમાંથી અગ્નિ, અગ્નિમાંથી પાણી, પાણીમાંથી પૃથ્વી, પૃથ્વીમાંથી વનસ્પતિ, અને વનસ્પતિમાંથી અન્ન, ફળ, કુલ ઉત્પન્ન થયાં છે, તે શાસ્ત્ર વચન પ્રમાણે વનસ્પતિના ખોરાકમાં રહેલાં સર્વ તત્ત્વો વાયુમાંથી આવેલાં છે, માટે હાથીના પગમાં જેમ અન્ય પ્રાણીનાં પગલાં સમાર્પિતજ છે તેમ વાયુમાં સર્વ પ્રકારનાં પોષક દ્રવ્યોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. તો આવી દલીલ બંધ બેસતી નથી. કારણ કે જગતની ઉત્પત્તિ સમયે વાયુમાં આપણું જગત નિગૂઢ રૂપે રહેલું હશે તેની ના નથી, પરંતુ હવે તો તે વાયુમાંથી પ્રકટ થઈ ગયું છે, તેથી જેમ કુષમાંથી મલાઈ કાઢી લીધા પછી કુષ મલાઈવાળું રહેતું નથી, તેમ આપણા વાતાવરણમાંથી વનસ્પતિ અદિનાં તત્ત્વો જુદાં પડી ગયા પછી પણ તે તત્ત્વો મનુષ્યના ઉપયોગમાં આવે તેવી હાલતમાં વાયુમાં રહેલાં છે, તે અમારા માન્યા કે સમજવામાં આવતું નથી. તેમજ તે વાત હાલતું રસાયણશાસ્ત્ર પણ કબુલ રાખતું નથી.

૪. વાયુ બક્ષણ કરીનેજ જીવી શકાય એવા મતના પુરાવામાં એક વળી એવી દલીલ રજૂ કરવામાં આવી છે કે, વનસ્પતિ, જેમાંથી પેદા થતાં અનાજ, ફળ, કુલ વનસ્પતિ પણ એકલા ઉપર પ્રાણીઓ અને મનુષ્યો નિર્વાદ કરે છે, તે પોતાનું પોષણ હવામાં વાયુ ઉપર જીવતી થીજ મેળવે છે, અને હવામાં તે પોષણ વધારે અવિકારી, વિરુદ્ધ અને રહી શક્તી નથી. અખુટ હોવાથી તેવા પોષણના મૂળ રસજ વાયુ ઉપર રહેતું એ મનુષ્ય માટે કેવળ સંભવિત અને ઇચ્છિત જોગ છે. આ ઇચ્છિત જોગ છે કે નહિ એ એક જુદીજ વાત છે, પરંતુ તેમ કરવું શક્ય છે કે કેમ તેજ માત્ર સવાલ છે. તો પ્રથમમાંજ વાંધા એ હોં છે કે અનાજ, ફળ, કુલ, મેવાના છોડ એકથી હવામાંથી પોષણ મેળવી ઉગી કે વૃદ્ધિ પામી શકતા નથી. તેગને જાગીન અને પાણીની પણ જાણ જરૂર પડે છે. અને જો વનસ્પતિ તેમ

કરવાને અશક્ત હોય તો માણસ માટે તો તે અતિ વધારે પ્રમાણમાં અસંભવિત છે. કારણ કે આવાં કાચાં Crude તત્ત્વો ઉપર માણસ કે પ્રાણીવર્ગે જીવી શકવાનો સંભવ નહિ હોવાથીજ કુદરતે કે ધર્મી પ્રાણીઓને પેદા કરતા પૂર્વે તેમના ખોરાક માટે ઉદ્ભિજ્જ કે વનસ્પતિ સંબંધિતે ઉત્પન્ન કરી રાખી હતી. આપણા સ્નાયુઓ મૂષ્કતને કરીને “નાઇટ્રોજન” નામના તત્ત્વવાળા ખોરાકમાંથી રચાય છે. પરંતુ હવામાં રહેલા નાઇટ્રોજનથી શરીરના સ્નાયુઓ રચાતા કોઈ પણ કલામિત પુરૂષના જોવામાં આવ્યા નથી. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં “કાર્બન” નામના તત્ત્વનું ધણું મોટું પ્રમાણ છે, છતાં કોલસા ખાધને તેમાંથી શરીરમાં લોહી વધાર્યાનો કોઈ મનુષ્ય કે પ્રાણીનો દાખલો અમારા જાણવામાં નથી. આજ રીતે બીજાં તત્ત્વોનું પણ સમજવું.

૫. વળી જો ધન કે પ્રવાહી ખોરાક ખાધા વગર જીવી શકે તેવો માણસને બનાવવાની ધર્મી-કુદરતી ધારણા હોય તો પછી માત્ર ઘટ, કંઠણ પદાર્થોજ ખાતી વાર્યાહારીના દાંત, હો- વખતે કામમાં લેઇ શકાય તેવા મજબુત દાંત, અને ધન તથા પ્રવાહી જરી અને આંતરડાં કસ- પદાર્થોનેજ પચાવી શકે તેવી હોજરી, આંતરડાં વગેરે પચતે દ્રિયો જન્મથી રત વગર રોગી બન્યા મનુષ્યને મળતજ નહિ. અને જ્યારે મળી છે, તો પછી તે અવ્યયોને વગર રહે નહિ. કામ નહિ આપીને આજસુ સખતાર મનુષ્ય રોગી થયા વગર શી રીતે રહી શકે, તે સમજવું નથી. કારણ કસરત વગર શરીરનો દરેક ભાગ રોગી બની નાચ પામે છે, તે એક અતિ અણીતી વાત છે. અને તેજ પ્રમાણે વાર્યાહાર કરનારના દાંત, હોજરી અને આંતરડાંને કોઈ કામ મળવાનું નહિ એ પણ તેટલુંજ બનવા જોગ છે.

૬. એક લેખક કહે છે કે, કદાચ કોઈ સમ્પન્ન માત્ર એકલા વાયુ ઉપરજ વંધો સુધી નિર્વાહ કરી શકે, એમ દલીલ ખાતર કમ્બુજ રાખીયે તોપણ તેના શરીરમાં રૂપ- વાયુલક્ષક ધન ખોરાક આકાર અને ગુણવિશેષતા રહેવા માટે જે સ્થાયીપણું Stability હોવું વગર દૃઢરૂપ, રંગ, જોડણે તે રહેવાનો નિશ્ચય સંભવ નથી. કારણ કે વાયુનાં પરમાણુઓ સ્થિરતા વગેરે જાળવી તો પરસ્પર પ્રતિસારક Mutually Repellent છે, જેને લીધે વાયુનું શકે નહિ.

એક અણું તેની જોડના બીજા અણુંથી બને તેટલું દૂર નાશી જવા પ્રયત્ન સતત કર્યાજ કરે છે, અને જો કોઈ સ્થળ સાધન આ કામમાં અડચણ કરનાર હોતું નથી તો વાયુનાં અણુઓ પરસ્પરથી બને તેટલાં દૂર ઉડીને જતાં રહેવામાં સફળ નિવડે છે। અર્થાત વાયુ બદલાય કરીને નિર્વાહ કરનારને પણ પોતાના શરીરનો અને બીજાં બધાં કરણોનો આકાર તથા ગુણવિશેષતા જાળવી રાખવા માટે કોઈ પણ ધન કે પ્રવાહી ખોરાક ખાવાની હમેશા આવશ્યકતા રહ્યાજ કરશે.

૭. વાયુ બદલાય કરીને વંધો સુધી નિર્વાહ કરનાર મનુષ્યો પ્રલક્ષ જોવામાં નહિ આવતાં હોવાથી તેમની હયાતી વિષે હાસતો આપણને માત્ર આપણી કલ્પના વાર્યાહારનો સવાલ અને તર્કનોજ આચરો લેવો પડે છે. અને તે કલ્પના અને તર્ક તો જનસમાજને ઉપયોગના એમજ કહે છે કે, વાયુ માત્ર ખાધને નિર્વાહ કરનાર મનુષ્ય વાયુ જોવોજ અદસ્ય, નિરાકાર, દલકો, અને સ્થિરતા વિનાનો હોવો જોઇયે. અમારા ધારવા પ્રમાણે આણું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવાને તૈયાર એવો લાખ માણસમાંથી એક પણ માણસ આંજના જમાનામાં મળવો મુશ્કેલ છે. અને તેથી વાર્યાહારનો સવાલ એકંદર જનસમાજને બહુ ચોડાજ ઉપયોગી યથ પડવાનો સંભવ જણાય છે.

આહાર સંબંધિની કેટલીક વિચિત્ર બાબતોનો ઉપર પ્રમાણે આ પ્રકરણમાં વિચાર કર્યા પછી, આપણે હવે આપણી સ્થૂં અને દૃષ્ય દુનિયાના ધન તથા પ્રવાહી દૃષ્ય ખોરાકના વિષય ઉપર આવીએ.

કોઈ પણ સમયે કોઈ પણ સ્થળે મનુષ્યનું બનાવેલું મનુષ્યત્વમાં મનુષ્યત્વ મકાન, તેમજ સંસ્કૃતમાં સંસ્કૃત પોલાણનું બનાવેલું કોઈ પણ યંત્ર જે ક્ષણે તૈયાર થઈ દરેક મકાન કે યંત્રની રહે છે તેજ ક્ષણથી તેના નાશની શરૂઆત આરંભાય છે, અને દરેક માનવ શરીર પણ હમેશા ક્ષણે તે મકાન અથવા યંત્ર પોતાના નાશની વધારે ને વધારે સમિપ જતું ધસાયા કરે છે. જ્યારે આવા પ્રકારની નાશની ક્રિયા જેમ બને તેમ ધીમી પાડવાની ખાતર તે મકાન અથવા યંત્રમાં “રિપેર” અથવા સમારકામ વારંવાર કરવાં પડે છે. આ વાત, એક રીતે, આપણાં તનુમાર્ગિર અથવા શરીર રૂપી ઘર કે યંત્રને પણ લાગુ પડે છે. એક મકાનના કરતાં એક યંત્ર વધુ અડપથી ધસાઈ જાય છે, કારણ કે તે કામ કરે છે, અને ગતિમાન રહ્યા કરે છે. જ્યાં જ્યાં ક્રિયા થતી જોવામાં આવે છે, અને જ્યાં જ્યાં તેને ચાલુ રાખવાની હોય છે, ત્યાં ત્યાં ધસારો, (Wear and tear), ક્ષય, શક્તિનું વપરાઈ જવું, અને ધસાઈ તથા ખર્ચાઈ ગયેલા પદાર્થો અને શક્તિને બહારથી પુરી પાડવાની ક્રિયા આટલાં વાનાં અવસ્ય જોવામાં આવે છે. માણસનું શરીર એકી વખતે ઘર અને યંત્ર બન્ને છે; તે સતત ક્રિયા કર્યા કરે છે, અને તેથીજ તે સતત ધસાઈ વપરાઈ જાય છે, અને આ ધસારા અને વપરાઈની ક્રિયા એટલી તો અડપથી અને ધમધોકાર ચાલે છે કે શરીરનો એક એક અણુ એક સાંખી છુંદ-ગીમાં અનેકવાર બદલાઈને નરો રચાય છે. અર્થાત ઘોડે ઘોડે માણસોનાં શરીરો તદ્દન નવાં નવાંજ બનતાં જાય છે. હવે, આપણાં શરીરોમાં દરરોજ કેવી કેવી રીતે ધસારો પહેંચે છે, કે જોથી તેમને નવાં રચવાની અને સુધારતા રહેવાની હમેશાં જરૂર પડે છે, તે વિષે થોડા વિચાર કરવો લાભકારક થઈ પડશે.

અગ્નિ ગરમી—તાપ કરનાર અથવા સંહારક શક્તિઓમાં અગ્નિ પહેલે નંબરે છે. અગ્નિ અનેક રૂપે રહી શકે છે. જેને ‘આગ’ કહેવામાં આવે છે તેમાં અગ્નિતત્ત્વ બહુ પ્રમુખરૂપે અને રાક્ષસી રીતે કામ કરતું હોવાથી ત્યાં પ્રકાશ અને ભડકા પણ જોવામાં આવે છે. પરંતુ જ્યારે આજ અગ્નિતત્ત્વની ક્રિયા ધીમે અને ઓછા પ્રમાણમાં ચાલતી હોય છે, ત્યારે ગરમી પણ ઓછી પેદા થાય છે અને ત્યાં ભડકા પણ જોવામાં આવતો નથી. જંગલમાં જમીન પર પડેલું એક ઝાડ જે ધીમે ધીમે કોહી ખવાઈને નાશ પામે છે, તેમાં પણ અગ્નિની સંહારક શક્તિજ કામ કરી રહેલી હોય છે, પરંતુ તે એટલી તો મંદ રીતે અને ધીરેથી કામ કરતી હોય છે કે ત્યાં “આગ” કે ભડકા જોવામાં આવતો નથી. છતાં એટલું જણાવવાની ખાસ જરૂર છે કે, ગમે તો આ ઝાડને કહોલવાની ખવરાવી તે રીતે તેને ધીમે ધીમે જાળી નાખવામાં આવે અથવા તો એક બુઝીમાં નાખી તેને માત્ર થોડાક કલાકમાં જાળી નાખવામાં આવે છતાં તે બન્ને ક્રિયાઓથી ઝાડમાં સરખા પ્રમાણમાંજ ગરમી પેદા થાય છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે દેવતાપર મૂકેલા ઝાડની ગરમી એકદમ પ્રકટ થઈ થોડાજ વખતમાં સમી જાય છે, જ્યારે એક કહોતા ઝાડની ગરમી બહુ જીલ્ડા પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે વર્ષો સુધી પ્રકટ થતી રહે છે.

શુભતા મનુષ્યનાં શરીરમાં હમેશા ગરમાવો હોય છે. એટલે કે, તેમાં તંદુરસ્ત હાલતમાં સર્વ અતુમાં સતત ૯૮.૬ ડિગ્રી જેટલી ગરમી પેદા થયાજ કરે છે. કેટલાંક પ્રાણીઓમાં, જેમકે કેટલાંક પક્ષીઓમાં, શરીરની ગરમી માણસના શરીરની ગરમી કરતાં વધુ જોવામાં આવે છે, અને તે ધણી

જતા હુકમો હાય પગ વગેરે અમલદારોને પહોંચાડવાનું કામ વગર વિશ્વએ અને વિના અડચણે શરીરના લાખો જ્ઞાન તંતુઓ ચક્ષુથી રહ્યા હતા; આ ઉપરાંત તેના મગજમાં વિવિધ વિચારોના વમળો અને લાગણીઓના ઉભરા ઓછા વધારે ચર્ચાબલ્લાયાજ કરતા હતા. હવે તમે શું એમ ધારો છો કે હૃદય, ફેફસાં, જઠર, યકૃત, મુત્ર પિંડ, આંતરડાં, મગજ, હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, જીભ, જ્ઞાન તંતુઓ, રત્નાયુઓ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ નાના મોટા લાખો નોકરો પોતાનું કામ નિમકહલાલીથી પણ વગર પગારે કરે જાય ખરા કે ? કદીજ નહિ. અને આ સર્વ નોકરોનો પગાર તેમને ખોરાકના રૂપમાં પુરો પાડવામાં આવે છે.

શરીર સામ્રાજ્યના ઉપર કહેલા અમલદારોને જ્યારે પગારની જરૂર હોય છે ત્યારે તેઓ મગજની ઉચી અડારીમાં બિરાજેલા મહારાજને અજ્ઞ જુનારે છે. તેમની આ અજ્ઞ આપણને ભુખ તરસ તરિકે પહોંચે છે. અર્થાત, ભૂખ અને તરસ એ લાગણીઓ આખા શરીરની ધન અને પ્રવાહી પદાર્થો ભરેલી માગણીનાં સૂચક ચિહ્નો છે. આ વાતનું સમર્થન કરતાં પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉક્ટર ટ્રૉલ એમ. ડી. કહે છે કે:—Hunger and thirst, the sensations of which are referred to the stomach and throat, are indications of the wants of the general system. The rather ancient doctrines that hunger was produced by gastric juice in the stomach, and thirst by a dry condition of the mucous surface of the fauces (throat), are clearly erroneous. Both are sensations of organic instincts which communicate the need of the body for solid and liquid aliment to the common sensorium. “ભુખ અને તરસ” (તૃષ્ણા), જેની લાગણીઓ જઠર અને

ગળામાં જણાય છે, તે આખા શરીરની જરૂરિયાતોની નિશાનીઓજ છે. ધૃત તથા પ્રવાહી પદાર્થો ભુખ અને તરસ વિશેના કોચરના કાળના સિદ્ધાંતો, જેવા કે, હોબ્સીમાં ભરેલી આખા શરીરની ‘જેન્ટ્રીક’ નામનો જઠરરસ આવવાથી ભૂખની લાગણી, અને ગળાની માગણી તેતુંજ નામ મુદ્ગલવ્યા કે શ્લેષ્મ પડના સુકાર્ષિ જવાથીજ તરસની લાગણી માણસને ક્ષુધા અને તૃષ્ણા. જણાય છે, તે સિદ્ધાંતો જૂલભરેલા અને ખોટા છે એ સ્પષ્ટ છે. ક્ષુધા અને તૃષ્ણા એ બન્ને ચેતન યુક્ત યંત્રની વાચા છે, જે શરીરમાં પડતી ધન અને પ્રવાહી પદાર્થોની ખોટો સંદેશો હેઠ તાર આંશીયમાં પહોંચાડે છે.” હવે આ ખુટતા કે શરીરમાં

જેઈતા પદાર્થો પુરા પાડવામાં આવે છે, ત્યારે તે પદાર્થો કોઈ અદ્ભૂત અગમ્ય રીતે અદ્ભૂતને તેમાંથી શરીર રચાય છે. અને આ રીતે આપણું શરીર દરરોજ નવું ને નવું રચાતું રહેતું હોવાથી આપણે દરરોજ નવા નવા ધરમાં (શરીરમાં) નિવાસ કરીએ છીએ. અને તેથી જન્મ વખતે અગર માત્ર એ વર્ષ ઉપર આપણે જે શરીરમાં નિવાસ કરતા હતા તે શરીર આજ આપણી પાને નથી. તે શરીરના પદાર્થો તો જે પંચમહાભૂતોમાંથી રચાયા હતા તેમાં ફરીથી મળી ગયે ધણે કાળ વિતી ગયો છે. અર્થાત જેમ જેમ વખત વહેતો જાય તેમ તેમ આપણા શરીરનાં પરમાણુઓ પણ નહિના પ્રવાહની પેઠે વહેતાં, બદલાતાં અને જુના નવી ચતાં રહે છે, અને આ રીતે વિચારતાં તો આપણે દરેક ક્ષણે જન્મીએ અને દરેક ક્ષણે મરીએ છીએ. “હું પાંચ વર્ષનો, -દશ વર્ષનો, પચીસ વર્ષનો જુવાન, કે સાઠ વર્ષનો ધરડો થયો,” એવાં વચનો સ્ત્રી પુરુષોને મોટે આપણે દરરોજ સાંભળીએ છીએ. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જુવાન કે ધરડું કોણ થાય છે, તે એક મોટો પ્રશ્ન છે. સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે કે, આત્મા તો જુવાને થતો નથી અને ધરડો પણ થતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે શરીર પણ

આજ ને આપણી પાસે છે તે કાલ બદલાઈ નહું થવાનું, તો પત્નીસ પચાસ વર્ષ પહેંચવાની તો વાતજ શી ! ત્યારે અધિક માણસની ઉંમર પચાસ વર્ષની કહેવામાં આવે છે, તે પચાસ વર્ષનું કાણ એ અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો એક વિચિત્ર પણ વિચારવા સરખો સવાલ છે.

ખોરાકનું શરીરમાં કેવું અદ્ભુત રૂપાંતર થાય છે, તેનું સાદી અને સમારેક અલંકારીક ભાષામાં વર્ણન કરીએ. દાખલા તરિકે, આ નિબંધનો પ્રિય વાંચનાર આપણા ભવિષ્યના આવતે વર્ષે તો એક નવા બીજા ઘર (શરીરરૂપી ઘર) માં રહેવા જશે, શરીરનાં જીવંત જીવંત અને આ નહું મળનાર ઘર રચવાનો સરસામાન, એટલે કે, ખોરાક હજી અંગ જમીન આસ- પચસૂતોમાંથી એકત્ર પણ થયો નથી. એ ભવિષ્યના શરીરનો કેટલાક માનમાં ત્યાં ત્યાં વિ- ભાગ આવતી મોસમ વખતે ઘડ બાજરી તરિકે ખેતરમાં પાકશે. વળી ખરાયલાં પડ્યાં છે. આવતા વર્ષમાં મળનાર તે શરીરનો બાકીનો મોટો ભાગ ક્યારડામાં ડાંગેર તરિકે પાકવાનો છે જેનું વાવેતર પણ થવાને હજી કેટલાક મહિનાની વાર છે. તે શરીરના સ્નાયુઓ જેમાંથી બનવાના છે તે હુવેરની કાળ અને કઠોળનાં તત્ત્વો પાણી, પૃથ્વી, પ્રકાશ અને વાયુમાંથી ખેંચાવાને ધણી ધણીવાર છે. તે તત્ત્વ મંદિરનું ખોખું કે હાડપિંજર બાંધવા માટે જોઈતાં “કૌશીય” અને “મંજેશ્વર” કોખીજ, મૂળા, કાકડી, અને બદામમાં ખેંચાવાં બાકી છે, તેના મગજમાંથી સારા વિચારો રૂપે બહાર પડનાર “ફોરફરસ” વગેરે તત્ત્વો હજી બદામ તરિકે કાણુલમાં અને કઠોળના સાક તરિકે જીવંતની વાડીઓમાં પાકનાર છે. અરે ! તેના મુખને શોભા અને મરદાઇનો દેખાવ આપનાર મુઠોના વાળ અને આંગળાના નખનો ધણો મોટો ભાગ ખેસ્વાદ ગંધકના રૂપમાં ક્યાંએ પડ્યો છે, જે આવતે વર્ષે સરગવાની શીંગારૂપે કદીની સાથે, કે કોલીફલાવરના સ્વાદિષ્ટ શાક તરિકે તેના પેટમાં દાખલ થનાર છે. મોતી જેવા સુંદર દાંત જેના બનવાના છે તે તત્ત્વો જવ, કાકડી અને કેટલાંક ફળની ઉપરની છાલમાં આવવાને હજી કેટલીક વાર છે. અને તેના શરીરનો પોણો ભાગ જે પદાર્થો બનવાનો છે તે તો હજી આકાશમાં અદસ્ય વરાળરૂપે ભમે છે, અને જરૂર પડે કેટલાંએ કુંગરોપર વરસાદરૂપે પડી, પથ્થર, કાંકરા, રેતી, માટી વગેરેમાં આયડી સેકેડો મેલેની મુસાફરી કરી શાન્ત નિર્જન અવસ્થા, રેતીનાં સપાટ મેદાનો, ઘીય વસ્તીવાળાં ગલીય શહેરો, અને સાદુ સુખી જીવન ગાળનાર ગામડાંની સમીપમાં ઘસૂને વહી, આખરે ધારો કે, અમદાવાદના “પર્યાગ પ્લેન્ટ” અથવા “વૉટરવર્ક્સ” ના સંચાલકોમાંથી પ્રસાર થઈ ધરની ચકલી મારફત વાસણમાં ઝીલાઈ છેવટે પેટમાં પડવાને હજી એક આખા વર્ષની વાર છે. આ રીતે દરેક માણસના ભવિષ્યના શરીરનો એક એક ભાગ અત્યારે દુનિયાના કયા કયા છેડે પડ્યો છે, અગર આકાશમાં અધર ક્યાંએ હો છે તે આપણા ખ્યાલમાં પણ આવી શકે તેમ નથી.

ઉપર કહ્યું તેવી રીતે ત્યારે આપણા મુખપાટે દાખલ થતા ખોરાક પાણીમાંથીજ આપણાં શરીર રચાયાં છે, અને રચાવાનાં છે. તો પછી મુખમાં આપણે કેવી ઓળે ઓરીએ કે રેડીએ છીએ તે આપણે કાળજીપૂર્વક તપાસવું જોઈએ.

રસાયણશાસ્ત્રની ભાષામાં બોલીએ તો આપણો ખોરાક મુખ્યત્વે કરીને ચાર તત્ત્વોનો બનેલો છે. જેવાં કે, કાર્બન, નાઇટ્રોજન, ઓક્સીજન, અને હાઇડ્રોજન. આમાં વળી આપણે લાઘિમ (ચુનો), મેંગેનીયમ, સોડા, અને પૉટશના દ્વારા તથા લોહ, ફોસ્ફોરસ, અને ખીજાં ખનીજ

દ્રવ્યોનાં નામ ઉમેરવાં જોઈએ. પરંતુ ખાસ યાદ રાખવાની વાત એ છે સકરણુ દ્રવ્યોજ્ઞ માત્ર કે, આ તત્વો કોઈ ખાસ રૂપમાં હોય તોજ આપણાં શરીર તેમાંથી રચાઈ મનુષ્યના પોષણમાં શકે છે. આયુર્વેદ તે “ઑર્ગેનિક” Organic અથવા સકરણુ ઉદ્ભિ-કામ લાભે છે. જનરૂપ છે. “ઇનઑર્ગેનિક” Inorganic અથવા અકરણુ ખનિજરૂપમાં તે શરીરને નિરૂપયોગી કચરારૂપ કે હાનિકર ઝેરરૂપ નિવડે છે. આ બાબતપર આગળનાં એક બે પ્રકરણોમાં વધુ વિવેચન આપણે કરવું પડશે, તેથી હાલ તો માત્ર એક સાદા દૃષ્ટાંતથીજ આ બાબત આપણે ખતમ કરીશું. ધારો કે, આપણે કોલસાનો એક ટુકડો લેઈને તેને પાણી અને “સ્પીરિટ ઑફ હાર્ડશૉર્ન” માં બોળી કાઢીએ છીએ. હવે ઉપર ગણાવ્યાં તે મૂખ્ય મૂખ્ય ચારે તત્વો આ ભિન્નવેદ્યા કોલસામાં રહેલાં છે, છતાં પણ તે માણસનો ખોરાક ગણાય નહિ, કારણ કે શરીર તેનો ઉપયોગ કરી શકે તેમ નથી. માટે જો આ પદાર્થનો ઉપ-યોગ શરીર પાસે આપણે કરાવવો હોય, તો તેનું અકરણુ (ઇનઑર્ગેનિક Inorganic) રૂપ-માંથી સકરણુ (ઑર્ગેનિક Organic) બંધારણમાં એટલે કે વનસ્પતિના ખોરાકમાં રૂપાંતર કરવું જોઈએ. અને તેમ કરવા માટે જો આપણે પેલા કોલસાને બાગ લગાડી તેમાંથી નિકળતો “કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસ” કોઈ વનસ્પતિ કે છોડનાં પાંદડાં પાસે ચૂસાવી લેવરાવીએ, અને જો આપણે તેજ વનસ્પતિ કે છોડનાં મૂળાવાને “એમોનીયા” અને પાણી પૂરું પાડીએ કે જેમાંની જરૂર પુરતો બાગ તે પોતાના બંધારણમાં વાપરી શકે, તો આ રીતે પોતાને પૂરાં પાડવામાં આવેલાં અકરણુ (ઇન ઑર્ગેનિક) દ્રવ્યોમાંથી તે છોડ પોતાનાં પાંદડાં, દાંડો, અને ફેળની રચના કરશે, અને જો આ ચીજો આપણે ખોરાક તરિકે વાપરીએ તો તે આપણાં શરીરને અનુકૂળ હોવાથી પ્રુષ્ટિ અને બળ આપી શકે છે.

* * * * *

આ પહેલાં પ્રકરણમાં આપણે “ખોરાક અને પચનક્રિયા” વિષે વિચાર કરવાનો ઇરાદો રાખેલો તેમાંથી “ખોરાક” વિષે જરૂર પુરતું સામાન્ય વિવેચન થઈ ગયું છે, તેથી હવે આપણે “પચનક્રિયા” ના વિષયપર આવીએ:-

* “અન્ન પચન યતું, એટલે શું તે તમે જાણો છો? પૈઘ વિદ્યા જાણનારાઓ પચનની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપે છે:-જે અન્ન આપણે ખાઈએ છીએ, તે પચનક્રિયા એટલે શું? ગળા વાટે યઈને જઠરમાં એટલે પેટમાં જાય છે. ત્યાં ચતી ક્રિયાથી, આપણે જે ચાર કે મને તો સો વસ્તુઓ ખાઈ હોય; તોપણ તેના બદલાઈને જે જાતના પદાર્થો યઈ જાય છે.-તેમાંના એક પદાર્થમાંથી વૈદ્યકમાં જેને ‘રસ’ કહે છે, તે બને છે. તે રસ આપણા શરીરનું પોષણ કરનારો પદાર્થ છે, કારણ કે એ રસમાંથી નવું લોહી બને છે. આપણા શરીરના સર્વ અવયવો જે દરરોજ ક્રિયા થવાથી ધસાય છે તેમને તે નવા થયેલા લોહીમાંથી ઘોડો ઘોડો બાગ મળે છે, જેથી અવયવોનો ધસારો આપણને જણાતો નથી. જે દરરોજ નવું લોહી ન ચતું રહેતું હોય, અને ધસતા અવયવોને ન મળતું રહેતું હોય તો આપણે દહાડે દહાડે દુર્બળ થતા જઈએ, અને અંતે મરી જઈએ. ક્ષય-રોગી માણસોના શરીરમાં નવું લોહી બરાબર ચતું નથી, અને તેથી અવયવોને જોઈએ તેવું પો-ષણ મળતું ન હોવાથી તેઓ અંતે મરી જાય છે. આ પ્રમાણે જેનું લોહી બને છે એવો

આપણા જઠરમાં ચયેલો રસ નામનો પદાર્થ બહુ અગત્યનો છે. બીજો પદાર્થ જે કહ્યો તે 'મળ' છે. એ આપણા શરીરના પોષણમાં ઉપયોગનો નથી; પ્રથમનો પદાર્થ પ્રવાહી છે, અને આ બીજો પદાર્થ અર્ધો પ્રવાહી અને અર્ધો કઠો હોય છે, મતલબ કે આપણે સારીમાં પાણી નાખીને ગારો કરીએ છીએ તેવો, છેક પાણી જેવો પાતલોએ નહિ, અને છેક પથ્થર જેવો કઠો નહિ. એ પદાર્થનું શરીરના પોષણમાં કયું કામ હોવું નથી, અને તેથી આઝા વાટે તે નિકળી જાય છે. આ પ્રમાણે આધેલા અન્નનો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી ભાગ જે "રસ" અને નિરૂપયોગી ભાગ જે "મળ," તે યોગ્ય રીતે બરાબર થવાં, એવું નામ પચનક્રિયા છે.

"પચનક્રિયા શું છે, તે હવે તમને બરાબર સમજાવું કે ? ધણી માણસો અજ ખાય છે, પણ તેમને તે પેટમાં ન ટકતાં આઝા ચઢી ચઢીને બહાર નિકળી જાય છે. તેવા માણસોનું જઠર બગડેલું હોવાથી તેમના શરીરમાં આધેલા અન્નનો રસ થવા પામતો નથી, અને સહેજસાજ કાચી પચનક્રિયા થઈને બધું અજ મળ રૂપે બહાર નિકળી જાય છે. એજ પ્રમાણે બીજા ધણી માણસોના જઠરમાં એવો બિગાડ ચયો હોય છે કે તેમાં રસ થાય ખરો, પણ બીજો પદાર્થ જે મળ તે અત્રમાંથી પચીને છૂટા ન પડવાથી કાંઈક ભડો રહે છે. અને તેમ થવાથી તેમને બરાબર આડો ઉતરતો નથી. આવા લોકોને પછી બંધકોરાનો રોગ થાય છે, અને તેમાંથી હરસ, લગંદર વગેરે ભયંકર રોગો થાય છે. તેવાઓનો મળ શરીરમાંથી બધો બહાર ન નીકળી જવાથી કેટલોક અંદર તે અંદર રહે છે, અને આપણે કહી ગયા તેમ 'મળ' એ શરીરમાં નકામો પદાર્થ હોવાથી તે શરીરમાં અંદર રહેવાથી અનેક જાતના રોગો પેદા કરે છે.

"આ કહેવાથી તમને સ્પષ્ટ થયું હશે કે આપણા શરીરમાં જે પચનક્રિયા બરાબર ન ચલી હોય, અર્થાત આધેલા અન્નમાંથી ઉપયોગી ભાગ જે "રસ" અને નિરૂપયોગી ભાગ જે "મળ," તે જે બરાબર નોંધાયે તેવા પાકીને ન ચતા હોય, તો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી લોકોનો શુદ્ધ અને જોડતો જયો ન થાય, અને તેથી અનેક રોગો થવાનો સંભવ આવે."

* "અન્નનું પાચન બરાબર ન ચવાથી બિન પ્રકારનાં કેવાં પરિણામો આવે છે, તેના કેટલાક પુરાવા પ્રથમ આપીએ છીએ. કેટલાંક માણસો આપણને એવાં વધારે ખોરાક ખાઈ દેખાય છે કે, તેમનો આહાર જોકે અલ્પ હોય છે, તોપણ તેઓ શકનારની પચનક્રિયા દિનપ્રતિદિન વધુ ને વધુ પુષ્ટ ચતા જાય છે. એ વર્ગના જે લોકો છે, વધારે સારી હોવી તેમના શરીરમાં અન્નનો પોષક રસ હદ કરતાં વધારે ઉત્પન્ન થાય જોઈએ એમ માનવું છે. આથી ઉલટું, એવા પણ કેટલાક લોકો હોય છે કે, જેને આપણે બૂલબરેલું છે. પૌષ્ટિક પદાર્થના નામથી જોખખાયે છીએ એવા પદાર્થોનું નિત્ય સેવન કરવા છતાં પણ એઓ દુર્બળ રહે છે. આવા લોકોના શરીરમાં

અત્ર મહિસો પોષક રસ ચુસી લેવાનું સામર્થ્ય હોતું નથી, તેથી એમની આવી રીતિ થાય છે. અન્નનું પુરેપુરું પાચન થવા પહેલાં તે મળના રૂપમાં શરીરમાંથી બહાર પડે છે. આ બે દૃષ્ટિ ઉપરથી લોકોએ લક્ષમાં લેવાનું એ છે કે, કેવળ શરીરમાં પુષ્કળ અજ નાખવાથી, પુષ્કળ ખોરાક લઈ શકતો હોય તેથીજ આપણી પચનશક્તિ સારી છે, અથવા આપણી પ્રકૃતિ નિરોગ છે, એમ માની લેવું એ બૂલબરેલું છે." કારણ કે, ધારો કે, એક દેરી ઘાણી તથા મણુ તલને પીસે ત્યારેજ તેમાંથી એક મણુ તેલ કાઢી શકે છે. હવે બીજા એક સારી બના-

વટની ઇંચેણ ધાણી (ઑઈલ મીલ) ને તેટલુંજ (એક મણ) તેલ કાઢવા માટે ધારો કે, માત્ર એ મણુ તલજ વાપરવા પડે છે. તો પછી બન્નેમાંથી કયો ધાણી પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે બજાવનારી ગણાય ? વધારે તલ વાપરનારી કે ઓછા તલ વાપરનારી ? દેખીતુંજ છે કે ઓછા તલ પીલી બીજા ધાણીના જેટલુંજ તેલ કાઢનાર ઇંચેણ ધાણી વધારે સારી ગણાવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે, એક માણસની હોજરી બહુ વધારે ખોરાક લેઈ શકે છે માટે તે વધારે તન્દુરસ્ત હોવી જોઈએ. એમ માનનારા ધણી મોટી જૂલ કરે છે, તે વાત સ્પષ્ટજ છે. ઉપર લખેલા ધાણીના દાખલાની પેઠે પ્રમાણમાં થોડું અન્ન ખાધ તેમાંથી પુરતું પોષણ એવી શકવાના સામર્થ્ય વાળીજ હોજરી વધારે નિરોગ અને બળવાન ગણાવી જોઈએ. એક વધારે ખોરાક ખાનાર માણસના જેટલોજ તન્દુરસ્ત બીજો ઓછો ખોરાક ખાનાર માણસ રહેતો હોય તો, એ સ્પષ્ટજ છે કે, આ બીજા માણસની જરૂર વધારે બળવાન અને નિરોગ હોવી જોઈએ. (એ માણસોની સરખામણી તેમની તન્દુરસ્તીને આધારે કરવી વધારે સલાહકારક છે; કારણ કે તન્દુરસ્તી અને શરીરબળ એ બન્ને એક જ કાંઈ એકજ નથી. શરીરબળનો આધાર અંગ મહેનત ઉપર મોટે ભાગે રહેલો છે. પરંતુ ખરી તન્દુરસ્તી તો કુદરતના સર્વ કાપદાઓના પાલન કરવાથીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. દીર્ઘાયુષ્ય માટે અંગબળ કરતાં આરોગ્ય ધણું વધારે જરૂરનું છે.) હવે, પચન ક્રિયાની વાત પાછી આપણે આગળ ચલાવીએ:-

“ થોડું અન્ન ખાવા છતાં એક વધીને જે માણસ પુષ્ટ બનતો જાય છે, તથા પૌષ્ટિક મન્ન પુષ્ટજ ખાવા છતાં પણ જે માણસ હાડપિંજર જેવો રહે છે તે બન્નેનું અન્ન પચન ભરખર થતું નથી. કેમકે બન્ને કોઈ ભુદાજ પ્રકારથી આહાર કરે છે. તેથી બેનું અન્ન યોગ્ય રીતેથી પચતું નથી. શરીરમાં એક વધીને તે પુલી જતું, અને પૌષ્ટિક અન્ન ખાઈને પણ શરીરનું દુર્બળ હોતું, એ બે વાતોનું કારણ એકજ છે. અને તેનું નામ ‘દાષયુક્ત પચનક્રિયા.’ આ વાત લક્ષમાં રાખતાં અતિશય પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાઈને પણ ક્ષયી મનુષ્ય કૃષ્ણ કાં રહે છે ? અને જોવામાં બળવાન અને નિરોગી પણ વાસ્તવિક જોના મત્તગતંતુ નિર્બળ તથા વિકારયુક્ત થયેલા છે એવાં મનુષ્યોનો જઠરાગ્નિ મંદ કાં હોય છે, તેનું કારણ જાણવામાં આવ્યા પછી એ વિષે આશ્ચર્ય લાગશે નહિ.

“ હવે પૌષ્ટિક પદાર્થો કેને કહેવા એ સંજોગથી બે બોલ કહી લેઈએ. ચરબી, ઘી, ગુંદર અને એવાજ ધણા પદાર્થો પૌષ્ટિક મનાય છે. પરંતુ તે વાત સાચી કેવા પદાર્થો ખરેખરા નથી. આવા સર્વ પદાર્થો પચવામાં જડ, ભારે હોવાથી તેના વડે શરીર પૌષ્ટિક કહેવાય ? રતું પોષણ થોડા શ્રમથી થઈ શકતું નથી; માટે આ પદાર્થો ખરેખરા પૌષ્ટિક છે, એમ કહી શકાય નહિ. ખરું જોતાં જે પદાર્થોનું પાચન જલદી તથા સહેલાઈથી થઈ શકે, અને તે સાથે તેમાંથી શરીરને પોષણનો પણ સારો ભાગ મળી શકે, તેનેજ પૌષ્ટિક પદાર્થો ગણવા જોઈએ. કેમકે પદાર્થોનું પાચન જેટલું વહેલું થાય એટલો શરીરના પોષણમાં તેનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. અત્યંત પાચન યોગ્ય રીતે થવાથી લોહી તથા શક્તિ આપણને ઘટતા પ્રમાણમાં મળી શકે છે, અને જ્યારે આ વાત નહીં છે ત્યારે, જે અત્યંત જલ્દી પાચન થાય તે અલથીજ શરીર પુષ્ટ તથા બળવાન થતું જોઈએ, એ દેખીતું છે. સારાંસ એ છે કે, જે અન્ન થોડા શ્રમથી પચે છે તેજ પૌષ્ટિક છે.

“ અને આવા અન્ન યજ્ઞજ શરીરનું પોષણ ઉત્તમ રીતે થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત હલકો ખોરાક લેવાથી બીજો ફાયદો એ થાય છે કે, તેથી અણર્જુ યવાની બીક બંધુ ઓછી

રહે છે. માટે કયા પદાર્થો વહેલા પચન થાય છે, અથવા કયા પદાર્થો વડે આપણને બળ તથા ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થાય એમ છે, એની સમજણ હોવી એ બહુ જરૂરનું છે. આવા પદાર્થો ડાને કહેવા એ ઝટ બણી શકાય, તે માટે તે પદાર્થોનાં ભુજ્ય લક્ષણો નીચે લખીએ છીએ.

“ જે પદાર્થો કાચી અવસ્થામાં આપણને રચિકર લાગે છે તે પાચનમાં હલકા તેમજ પૌષ્ટિક હોય છે.”

“ જે પદાર્થોને પકવીને કે રાંધીને કે તેમાં ગેળ, મીઠું, મરચું, આમલી વગેરે મસાલો નાખીને રચિ ઉપભવવી પડે છે, તે સર્વ પદાર્થો પચવામાં લારે હોય છે. અને આવા પદાર્થોથી વીર્ય પ્રાપ્તિ ઉપલા પદાર્થો જેટલી યતી નથી. ફેરી, લીણું, ભોર, ગુંદા, આંબળાં વગેરેનો મુરબ્બો, અથાણાં કે અચાર કરવાથી તેમાં કૃત્રિમ સ્વાદ વધે છે, અને તે ચીજો લાંબો વખત સુધી જળવાઈ રહે છે એ વાત ખરી પરંતુ તેમ કરવાથી તે તે ચીજોનો પોષક ગુણ જતો રહે છે.”

જે પદાર્થો સૃષ્ટિમાં મૂળ ક્રિયા કુદરતી અવસ્થામાં ઘાટા કે ઘન હોય છે, તથા જે આપણને ચાવીને ખાવા પડે છે, એવા પદાર્થો કરતાં ઘણ, શીરો, બામુદી, અને ઘેંસ, રાખડી વગેરે પાતળા પદાર્થો પચવામાં વધારે લારે હોય છે, અને તેથી પાતળા પદાર્થો આવાથી પાચનશક્તિ બમણીને ક્યારેક રેચ અથવા બંધકાર થાય છે.

“ સર્વ જ્ઞાતનાં ફળો અતિ પાક્યા પછી ખાવાથી તે જેટલાં જલદી પચે છે તે કરતાં વધારે જલદી તે ફળો સાધારણ પકવ હાલતમાં હોય છે ત્યારે પચે છે. આવાં ઓછાં પાકેલાં પશુ ખટ મધુરાં ફળો ખાવામાં નફારાં હોય છે, એવી જે કેટલાકોની સમજણ છે તે કેવળ બુલભરેલી છે. એ વાત ખરી છે કે, જેમને માંસ વગેરે તેમજ તબ્યા તાબ્યા ધી તેલવાળાં લારે ઓરાક ખાવાની ટેવ હોય છે એવા લોકો ને બીજાં જોરાક ભેગાં કાચાં ફળો ખાય છે, તો તેમને મરડો કે ઝડો થઈ આવે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, કાચાં ફળોનું પાચન કોષમાં જલદી ચવાથી તેનો રસ કોષમાંથી આંતરડાંમાં વહેલો ઉતરવા માંડે છે, અને એ રસ પોતાની સાથે બીજા અન્નરસને પણ લેઈ જાય છે. અને તેથી લારે અન્નનો ભાગ પાચન થવા પૂર્વે આંતરડાંમાં ઉતરે છે; એજ અપકવ અન્ન મગદારમાંથી બહાર પડવા લાગે એટલે તેને મરડો કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે મરડો યવો એ એક દાયણની વાત છે, કારણ કે તેથી શરીરની અંદરના સઘળા નુકસાનકારક પદાર્થોનો નિકાલ થઈ જાય છે. એ ગમે તેમ હો, પરંતુ ઉપલા દાખલા પરથી ઓછાં પાકેલાં ફળો પાચનમાં હલકાં હોય છે એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

“ જે પદાર્થો મૂળ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે જોવાથી આપણને અણુગમે મળે, તથા જે ખાવાની ઇચ્છા થાય નહિ તે પદાર્થો પ્રકૃતિ માટે લાભકારક થવાના નહિ.”

“ કુકડાં વગેરે પ્રાણીઓ કોઈ કોઈ વખત હાડકાં તથા પથ્થર, કાંકરા જેવી વસ્તુઓ આખીને આખી ગળી જાય છે, એમ આપણે ઘણી વાર જોઈએ છીએ. આવાં પ્રાણીઓની વિદ્યા ને આપણે તપાસીશું તો ઉપર જણાવેલી વસ્તુઓનું તેમાં નામ નિશાન પણ જણાશે નહિ. કારણ કે આ પ્રાણીઓના કોષમાં આવા પદાર્થો પણ પચીને ભસ્મ થઈ જાય છે. આ પ્રાણીઓ ગમે તેવા પદાર્થ ખાય તોપણ તેની વ્યવસ્થા જઠરમાં તરતજ થઈ જાય છે, પણ મોણુંસેના શરીરમાં આતું સામર્થ્ય નથી. ખાધેલું અજ મનુષ્ય વિના બિના પ્રાણીઓ એટલે જનાવરોના પેટમાં ઘણો વખત ટકતું નથી. તેનું પાચન થઈ તેમાંનો નફો ભાગ મળના રૂપમાં તરતજ

બહાર પડી જાય છે. પરંતુ મનુષ્યના જઠરમાં આધેલો ખોરાક (રોગી અવસ્થામાં) સાત અઢિ દિવસ સુધી પચી રહી શકે છે. આવી રીતે અન્ન (મળતા રૂપમાં) પેટમાં વધારે દિવસ રહેવાથી તે કાઢી જાય છે. તેના કહેવાથીજ જે દુર્ગંધ તથા ઝેરી વાયુ થાય તેમાંનો કેટલોક અંશ પરસેવાના રૂપમાં આમડીને રસતે નિકળી જાય છે; અને કેટલોક ભાગ અપાન વાયુના રૂપમાં શરીરની બહાર જાય છે. આ વાયુનો અટકાય કદિ પચી કરવો નહિ, કારણ એ વાયુ શરીરમાં રહેવાથી નુકસાન કરે છે.

“આપણા અન્નનું પાચન સારી રીતે થતું હોય તો જે મળ પડે છે તે પીળા રંગનો હોઈ લીસો, ઘટ્ટ તથા બંધાયેલો હોય છે, અને તેની આસપાસ એક

પચનક્રિયા બરાબર જતનો આલો પદાર્થ વળગેલો હોય છે. એ ઉપરાંત આ મળ એવી આવે છે કે નહિ તે રીતે શરીરની બહાર પડે છે કે તેના સ્પર્શથી મળદ્વાર બિલકુલ ગંધાતું નહીં કરવાની એક નથી. જેની અત્રપચન ક્રિયા તદ્દન નિર્દોષ ચાલે છે, તેને મળત્યાગ ચોક્કસ રીત,

વખતે (દિશાએ જતી વેળાએ) પાણીની જરૂર પડશે નહિ. મળ-

માંથી વધારે દુર્ગંધ પણ ન આવવી જોઈએ. જે બદલો નિકળતી હોય તો અન્નનું પાચન બરાબર થતું નથી એમ સમજવું. અન્નનું પાચન બરાબર ન થવાથી તેને લીધે કાષ કાષ વાર મળાવરોધ કે બંધકાશ થાય છે. અપચન થવાથી પેટમાં અન્ન સડે છે. અન્ન કહેવાનો આરંભ થતાં તેનાથી જે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, તેને લીધે આંતરડાંના અંદરના ભાગમાં જે એક જાતનો પદાર્થ હોય છે તે સુકાઈ જાય છે. તે પદાર્થના સુકાવાથી આંતરડાંમાંથી મળ જાડી સરતો નથી. અને તેથી કરીને મળનો અવરોધ થાય છે. પેટમાં વધારે વખત લગી મળ રહેવાથી તેમાંથી જે દુર્ગંધ તથા ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વાયુ આરે તરફ ફેલાતો જાય છે. આ વાયુ ત્યાં પાસે આવી લાંબી પરસેવાના અથવા બીજા રૂપમાં બહાર નિકળવાનો રસ્તો ન મળવાથી તે ત્યાંની નીચે જામી રહે છે. ઝેરી વાયુ રૂપી આ “વિનતીય દ્રવ્ય” રક્તવાહિની (નસો) માં પેસે છે. અને ત્યાં ક્રિયાશીલસરણ (લોહીના કરવા) નો અટકાય કરે છે. લોહી બરાબર ફરતું ન રહેવાથી વિવેક આશય લાગશે નહિ. જામી ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે, તથા શરીરને રક્તનો ભાગ પુરતા પ્રમાણમાં

“હવે પૌષ્ટિક પદાર્થો કોને કહેવા ઈસ્તેજ બને છે, એજ કારણથી શરીરનો રંગ કાઠ વાર અને એવાજ ધણ પદાર્થો પૌષ્ટિક રીતે ઉપર અમુક વર્ણની ઊંચા આવવી એ કેવા પદાર્થો બરાબર નથી. આવા સર્વે પદાર્થો પચવામાં જડે, આપણે રાખીએ, જે વિનતિય દ્રવ્ય પૌષ્ટિક કહેવાય? રતું પોષણ થોડા શ્રમથી થઈ શકતું નથી; માટે આ પદાર્થો શીત હવાથી પૌષ્ટિક છે, એમ કહી શકાય નહિ. ખરું જોતાં જે પદાર્થોનું પાચન પ્રમાણે વિન-

તથા સહેલાઈથી થઈ શકે, અને તે સાથે તેમાંથી શરીરને પોષણનો પચી સારો ભાગ મળે તેનેજ પૌષ્ટિક પદાર્થો ગણવા જોઈએ. કેમકે પદાર્થોનું પાચન જેટલું વહેલું થાય એટલો સર,

પોષણમાં તેનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. અન્નનું પાચન થોડા રીતે થવાથી લોહી તથા શરૂ લોહીમાં આપણને ઘટતા પ્રમાણમાં મળી શકે છે, અને જ્યારે આ ઘટ નહીં છે ત્યારે, જે અન્નના ડાહસ જાડી પાચન થાય તે અત્રથીજ શરીર-પુષ્ટ તથા બળવાન થતું જોઈએ, એ દેખાતું છે. સારાંસ લોક એ છે કે, જે અન્ન થોડા શ્રમથી પચે છે તેજ પૌષ્ટિક છે.

“અને આવા અન્ન થકીજ શરીરનું પોષણ ઉત્તમ રીતે થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત જો અત્રી હલકો ખોરાક લેવાથી બીજો ફાયદો એ થાય છે કે, તેથી અજીર્ણ થવાની બીજી બહુ ઓછી ખર્ચ થાય છે.”

તો, આ જાતના ખાવા પીવામાં થતા અતિરેકથી આવા વર્ગના લોકો ઉપર આરોગ્યતાના સંબંધમાં તાત્કાલિક નહાઈ પરિણામ ન નિપજતું હોય તોપણ કુદરતના સામ્રાજ્યમાં સર્વ વ્યવહારો કેવા નિયમીત રીતે ચાલ્યા કરે છે, તે જોયોએ જોયું હશે તેઓને તરતજ જણાઇ આવશે કે આ પ્રમાણે અતિરેક કરવો એ મનુષ્યની પ્રકૃતિને અતુકજન પડતો નથી. જેને દરરોજ દશ બીડી કુંકવાની ટેવ હોય તેણે એકજ દિવસમાં ૫૦ કે ૭૫ બીડી પીવાની મુખાપ કરવાથી જેવી રીતે એ કાર્યની માડી અસર એ બીડી પીનારની પ્રકૃતિ ઉપર થશે, એવીજ રીતે પ્રમાણ ઉપરાંત અન્ન ખાવાથી એવુંજ નહાઈ પરિણામ આવતું જોઇયે. અને તે આવે છે. જેનો કોઠો તદ્દન નિરોગી તથા નિરોધ છે, એવા માણસે હદ ઉપરાંત અન્ન ખાવાથી તેના કોઠામાં પણ સ્વસ્થતા રહી શકશે નહિ. ગળામાં દાહ થવો, ઓડકાર આવવા, વગેરે વિકારો એ નિરોગી મનુષ્યને પણ હદ બહાર અન્ન ખાવાથી થશે. આ જાતના વિકારો એ ખાધેલું અન્ન હદની બહાર છે, એમ સૂચવનારી એક જાતની નિશાનીજ છે. જેનો કોઠો દોષી તથા નિર્ભય થયેલો હોય એવા માણસે પ્રમાણથી વધારે અન્ન ખાવાથી તેને ઉપલા વિકારો જણાશે નહિ, પણ અન્નનું પાચન થવા પૂર્વે તે તેના મળદ્વારથી બહાર નિકળી જશે.

“ખાધેલા ખોરાકથી બળ અને પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થવાં એ કેવળ આપણી પાચનશક્તિપર આધાર રાખે છે. ખાવાના પદાર્થો મહેલા પૌષ્ટિક અંશો સાથે તેનો પુષ્ટિના આધાર ખોરા- (બળ અને પુષ્ટિનો) કાંઈ પણ સંબંધ નથી. પદાર્થો ગમે તેવા પૌષ્ટિક કની જાત ઉપર નહિ હોય, પરંતુ તેનું પાચન કરી તેમાંનો પૌષ્ટિક ભાગ શોષી કદાહી તે પણ સારી પચનક્રિયા શોષી લેવાની શક્તિ એ શરીર (જઠર) માં ન હોય તો તે ખાધેલા પર ખાસ કરીને પૌષ્ટિક પદાર્થોનો કાંઈ પણ ઉપયોગ નથી એમ સમજવું. ચાલ્યા વગરનાં રહેલો છે. લોટની રોટલી, તાજાં ફળો, વટાણા, મગ, વગેરે ધાન્યોના વિશેષ સાકર કે મીઠું નહિ નાખતાં બનાવેલા પદાર્થોનું જેવી સરસ રીતે પાચન થાય છે, અને તેથી શરીરને જેવી પુષ્ટિ મળે છે, તેવી માંસ, ઈંડાં, દાર, વગેરેના સેવનથી મળતી નથી. કેટલાકો એમ કહે છે કે, માંસ અને ઈંડાં જેવા પદાર્થોમાંથી પણ જે દ્રવ્યોનું આ શરીર ખતેલું છે તે દ્રવ્યો મળે છે. માટે આ (માંસ ઈંડાં) પદાર્થો પૌષ્ટિક હોવા જોઇયે. આમ કહેનારા લોકોએ એટલું લક્ષમાં રાખવું જોઇયે કે આપણા શરીરને આવશ્યક એવાં કોઇ દ્રવ્યો અમુક પદાર્થોમાં રહેલાં હોય એટલે તે આપણા શરીરે શોષી લેવાંજ જોઇયે એવો કાંઈ નિયમ નથી. જો એમજ હોત તો પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) છતાં પણ હવામાં રાખેલાં માછલાં પ્રાણવાયુ ન મળવાથી શા માટે મરી જવાં જોઇયે ?”

* * * * *

“ખોરાક અને પચનક્રિયા” વિષે ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય (General) વિવેચન કર્યા પછી, હવે આપણે પૈદકની વધારે વિગતવાર બાબતોમાં ઉતરવું પડશે. એટલે કે, હાલનું પાચનસ વેધકશાસ્ત્ર હજારો પ્રકારના ખોરાકોનું સાદું વર્ગિકરણ કેવે પ્રકારે કરે છે, અને તે વર્ગના ખોરાકોને શાં શાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે; આ લુદી લુદી જાતના ખોરાકોને પચાવનાર કેવા કેવા રસ શરીરમાં પેદા થાય છે, અને તેનાં નામ શું છે; ખોરાક મુખમાં દાખલ થયા પછી ક્યાં ક્યાં જાય છે, અર્થાત ખોરાકનું પાચન કરનાર અવયવો મનુષ્ય શરીરમાં ક્યા ક્યા છે;—આવી આવી બાબતોનું સામાન્યતાન પણ આ “આહાર મીમાંસા” માં દાખલ કર-

વાની જરૂર છે, કે જેથી ખોરાક અને પચનક્રિયા સંબંધીનાં બીજાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવી વખતે પણ આ સંબંધીની પરિભાષા (Technical terms) સમજવામાં, અને આજ પુસ્તકના આગળના ભાગની ખરી ખુબી જાણવામાં બહુ મદદ મળે.

શરૂઆતમાં જ જણાવવા જેવી વાત એ છે કે, આહાર અને પચનક્રિયાનો જરૂર - ઉડો અભ્યાસ કરવા માંડતાંજ ધ્વિર (જેને વર્તમાનકાળનું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર પાંચ જાતનાં પોષક સાધારણ રીતે 'નેચર' Nature 'કુદરત' 'પ્રકૃતિ' વગેરે નામથી તત્ત્વો, પાંચ પચને- ઉદ્ભવે છે તે) ના અમાધ આતુર્ય અને વ્યવસ્થાનું આપણને ચોક્કસ નિદ્રિયો અને પાંચ જાન યાવ છે. કારણ કે તપાસતાં આપણને જણાય છે કે, દુનિયાપર પાચક રસ. પાંચજ જાતના ખોરાક, અને તેમને પચાવનાર પાંચ પચનેદ્રિયો, અને તેમાં પેદા થતા પાંચ પાચક રસોની યોગ્યતા બહુ અજળ તરેહની ધ્વિરે કરી રાખી છે, એટલે કે, જેમ એકજ સોનામાંથી અનેક જાતનાં ઘરેણાં સોની બનાવે છે તેમ, પાંચ પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વોના તરેહવાર મિશ્રણ અને આકારથી કુદરતે કરોડો જાતના ખોરાક બનાવ્યા છે. પરંતુ જ્યાં જુઓ ત્યાં આ પાંચજ પોષક દ્રવ્યો દરેક ખોરાકમાં નજરે પડે છે. આ પાંચનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:-

પાંચ પ્રકારના ખોરાક.

(૧) પાણી, (૨) પ્રોટીઝ, (૩) કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, (૪) ફેટ, (૫) ખનીજ દારો. જેટલાક ખીજા વિદ્વાનો ઉપરના વર્ગિકરણમાંથી પાણીને બાદ કરે છે; એવું કારણ બતાવીને કે, બહારથી પાણી હાખલ યાવ છે તે વખતે તે જેવા રૂપમાં હોય છે-તેવાજ રૂપમાં તે શરીરમાં પણ રહે છે, અર્થાત તે કાઈ રસાયણિક ફેરફારમાં ઉતરતું નથી. પણ માન પોષણને શરીરમાં રથળે રથળે ફેરવવામાં અને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ભરાતા કચરાને ધોઈ લાવી શરીરની બહાર કાઢી નાખવાનુંજ કામ કરે છે, અને તેથી એક રીતે જોતાં તે ખોરાકની ચીજ નથી. આવો મત ધરાવનારાઓ પાંચ પ્રકારના ખોરાક નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:-

(૧) સ્ટાર્ચ, (૨) આલ્બ્યુમીન (૩) ફેટ્સ (ચર્બી), (૪) શુગર (ખાંડ), (૫) ખનીજ દારો.

ઉપરના વર્ગિકરણમાં માન એકજ ફેરફાર થયેલો જોવામાં આવે છે. અને તે એ કે, પહેલી વારના આપેલા વર્ગિકરણમાં જે એક તત્ત્વ પાણી હતું તે કાઢી નાંખી તેને બદલે "કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ" ના એક પેટા ભાગ "સ્ટાર્ચ" ને આ ખીજા વર્ગિકરણમાં એક સ્વતંત્ર પદ આપવામાં આવ્યું છે.

હવે ખોરાક પચાવનાર અવયવો અથવા પાંચ પચનેદ્રિયોનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) મુખ, (૨) જઠર અથવા હોજરી, (૩) 'લીવર' અથવા યકૃત કે કલેજુ, (૪) પેન્ક્રીયાઝ, (૫) આંતરડાં.

તેવીજ રીતે આ પાંચ પચનેદ્રિયોમાં તૈયાર થતા પાંચ પાચક રસોનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) 'સેલાઈવા' એટલે શુક કે લાળ, (૨) ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ એટલે જઠર રસ, (૩) પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ, (૪) 'બાઈલ' અથવા પિત્ત, (૫) ઇન્ટેસ્ટીનલ જ્યુસ, એટલે આંતરડાંનો રસ.

હવે ઉપર ગણાવેલા પાંચ પ્રકારનાં ખેરાક, પાંચ પ્રકારની પચનેદ્રિયો, અને પાંચ પ્રકારના પાચક રસો વિષે થોડું સ્પષ્ટ વિવેચન થયાની જરૂર છે, તેથી તે નીચે દાખલ કરવામાં આવે છે.

પાણી—આ તાવના સંબંધમાં પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર રેઇનહોલ્ડ એમ. ડી. પી. એચ. ડી. લખે છે કે, But water is not only harmless;—that it can be made very powerful and of great benefit to the human system is shown in the fact, that the body consists of 80 per cent of water; i. e., the body of a person weighing 150 pounds, contains 120 pounds of water. “ પાણીમાં કોઇ પણ નુકસાનકારક ગુણ નથી એટલુંજ નહિ પણ મનુષ્ય શરીરને તે ધણું લાભદાયક અને બળવાન બનાવી શકાય છે, તેની ખાતરી એ વાત ઉપરથી થઇ શકશે કે મનુષ્યનું શરીર ૮૦ ટકા પાણીનું બનેલું છે; એટલે કે, જો એક માણસના શરીરનું વજન દોઢસો રતલ હોય તો તેના શરીરમાં ૧૨૦ એકસોને વીસ રતલ તો પાણીજ હોય છે.” એકંદર આખા શરીરમાં પાણીનો ભાગ ૮૦ ટકા હોય છે, એ જણાવ્યા પછી શરીરના બુદ્ધિ બુદ્ધિ ભાગ અને પદાર્થોમાં પણ પાણીનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે તે જણવું ઉપયોગી થઇ પડશે. નીચે લખેલો કોઠો (ટેબલ) પ્રેફેસર્સ રૉબીન અને વરડેલીની શોધોને આધારે તૈયાર કરવામાં આવેલો છે:—

દર ૧૦૦૦ ભાગમાં પાણીનું પ્રમાણ.

હાંત	૧૦૦	પિત્ત (બાઇલ)	૮૮૦
હાડકાં	૧૩૦	ધાતુ, કુષ	૮૮૭
કૂચા (કાર્બોન)	૫૫૦	પેપ્ટાઇઝીક બ્યુસ	૮૦૦
સ્નાયુ (મસલ્સ)	૭૫૦	સુત	૮૩૬
‘ લીગમેન્ટસ ’	૭૬૮	‘ લીમ્ફ ’ (Lymph)	૮૬૦
મગજ	૭૮૯	જઠર રસ (ગેસ્ટ્રીક બ્યુસ)	૮૭૫
લોહી, રક્ત	૭૮૫	પરસેવો, પ્રસેવ	૮૮૦

ઉપર આપેલા પાણીના પ્રમાણના કોઠાપરથી મનુષ્ય શરીરમાં પાણી એ કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે વાત લક્ષમાં આવ્યા વગર રહેશે નહિ. અને વધી ન્યારે શરીરમાં રહેલું પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થઇ જાય છે ત્યારે તેનાથી થતા વિકારો પાણીની અગત્ય અહુજ સ્પષ્ટ રીતે સાબીત કરી બતાવે છે. શરીરની કોષપણ તંતુબળ કે ‘ ટીશ્યુ ’, જેવી કે, સ્નાયુ, કૂચા કે સ્નાયુ બંધનો (ટેન્ડન્સ) માંથી પાણીનો મોટો ભાગ ઉડી જાય તેટલી ગરમી જો તેમને લગાડવામાં આવે તો પદાર્થ તરિકેની તેમની સર્વ ગુણવિશેષતા (All their characteristic physical properties) નાશ પામે છે; અને પહેલાં જેઓ નરમ, સ્થિતિસ્થાપક અને જેમ વાળીએ તેમ વળી શકે તેવાં હતાં, તે (તેમાંનું પાણી જતું રહેવાથી) એટલાં બધાં કઠણ બરડ, સૂકા લાકડા જેવાં બની જાય છે કે અંગાકે તે શું ચીજ હશે તે પણ આપણે ભાગ્યેજ ઓળખી શકાયે છીએ.

તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરમાં ન્યારે પાણીની ઓટ પડે છે, એટલે કે, પેસાળ, પરસેવો, ખાંડો, શ્વાસ પ્રશ્વાસ વગેરે મારફત ન્યારે પાણી શરીરમાંથી જતું રહી તેનું પ્રમાણ ઓછું થઇ

નય છે, આર શરીર પાણી માટે પોષક કરે છે. આ પોષક આપણને તૃપ્ત કે તરસ તરિકે જણાય છે. “ તરસ છીપાવવા સાફ દરેક પ્રાણીને પાણીની જરૂર પડે છે. દુધ અને કેટલાંક ફળોના રસથી જો કે તરસ ઘણું ભાગે શાન્ત થાય છે, તો પણ પાણી સિવાય ઘણા વખત ચાલી શકે નહિ. પાણીની તરસ શા કારણથી લાગે છે તેનો વિચાર ઉત્પત્તિ, ક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્ય જાતમાંથી થોડાંને જ આવે છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ પાણી જેવી મનુષ્ય જીવનને અતિ આવશ્યક અમુલ્ય વસ્તુ થોડી મહેનતે જોઈએ તેટલી દરેક પ્રાણીને મળે એવી જોડવાણુ અગાધ ચાતુર્યથી કરેલી છે. ખોરાક લીધા સિવાય ઉપવાસ કરી મનુષ્ય પોતાનો પ્રાણ કેટલીક મુદત સુધી ટંકાવી શકે છે. પરંતુ પાણી વગર જીવન ટકી શકે જ નહિ. શરીરનાં દરેક પ્રવાહી જેવાં કે લોહી, અન્ન રસ, જઠર રસ વગેરેને પ્રવાહીરૂપમાં બનાવનાર પાણી જ છે. પાણીની મદદ વડે પોષણના પદાર્થ શરીરના લુદા લુદા ભાગને પહોંચી શકે છે. શરીરમાં રક્ત બનતા પહેલાં ખોરાકના ધૃત અને પ્રવાહી પદાર્થોને પ્રથમ પાણીમાં મળી જતું પડે છે. અને પાણી વડે જ (વાયુરૂપ સિવાયનો) નિરૂપયોગી મળ શરીરમાંથી સહેલાઈથી કાઢી નાંખી શકાય છે. રસોત્પાદક અને શરીરપોષક વિવિધ ક્રિયાઓ, પાણી ઉપર જ કેટલાં પાણીની જરૂર આધાર રાખે છે. શરીરમાં માલૂમ પડતા પાણીના જથ્થાનો ઘણો ખરો લાગ આવે પીવાના પદાર્થો રૂપે જ દાખલ થાય છે. દરરોજ સાધારણ રીતે કુલ સાઠચાર શેર પાણીની શરીરને જરૂર પડે છે. જ્યારે અધીકારથી પોણા શેર વળન જેટલું પાણી રાસાયનિક ક્રિયાથી શરીરમાં જ પેદા થાય છે, એવો અપ્રમાત વેલ્ડાન ડૉ. ડેલ્ટન (Dalton) નો અભિપ્રાય છે.

આ રીતે શરીરમાં દાખલ થતું પાણી ફેફસાં, ત્વચા, અને મુત્રપિંડ માર્ગે જેટલું નિકળી જાય છે, તેના કરતાં નિરોગ સ્થિતિમાં ઝાડા મારફતે ઘણું જ થોડું નિકળે છે. શરીરમાં લુદા લુદા મળોત્સર્ગક અવયવોની મારફત પાણી કેટલા પ્રમાણમાં નિકળી જાય છે, તે નીચે બતાવવામાં આવ્યું છે:—

કયા અવયવમાંથી ? કેટલા ભાગ પાણી ?

ઝાડા મારફતે	૪.
ફેફસાં દ્વારા	૨૦.
આમડીમાંથી પરસેવારૂપે	૭૦.
મુત્રપિંડ મારફતે મુત્રરૂપે	૬૪.

આપણા શરીરમાંથી પાણી સતત જુદી જુદી રીતે નિકળ્યા કરે છે. ગમે તેવો ખોરાક આપણે ખાઈએ, તે ખોરાક પાચન થઈને તેનો બાકી રહેલો ભાગ જ્યારે મળરૂપે બહાર નિકળે છે ત્યારે તેમાં પાણીનું મોટું પ્રમાણ હોય છે. ગમે તેવી સુકી હવા આપણે શ્વાસમાં લેઈએ તો પણ પ્રશ્વાસરૂપે જ્યારે તે બહાર આવે છે ત્યારે તે તદ્દન સિનાંશવાળો હોય છે. આ વાતની ખાતરી કાંઈ ઉપર અગર ઠંડી અજકતી સંપાટી ઉપર શ્વાસ મુકી જોવાથી ત્યાં તરત જણાતા શેવાળના ડાઘ ઉપરથી થાય છે. આપણી આમડીમાંથી હમેશાં અદૃશ્ય પરસેવારૂપે ઘણું જ પાણી નિકળી જાય છે. આ સંબંધિ કદાચ કોઈને શંકા થશે કે, શિયાળામાં અને ઠંડી રૂતુમાં પરસેવો આપણને થતો નથી, તો તે શંકાનો સમાધાન માટે જણાવવાનું કે, આવી રૂતુમાં પણ પરસેવો હમેશ થયા જ કરે છે. પરંતુ જેટલી ઝડપથી તે શરીરની બહાર નિકળે છે, તેટ-

હીન ઝડપથી વરાળરૂપે હવામાં ઉડી જાય છે. આ પરસેવાને 'અદ્રવ્ય પરસેવો' કહે છે. આવા અદ્રવ્ય પરસેવા ઉપરાંત ઉનાળામાં ગરમીને લીધે કેટલોક વધારે પરસેવો વળે છે, જે શરીર ઉપર પાણીરૂપે જોવામાં આવે છે. વળી દર ચોવીસ કલાકે બેથી ત્રણ પાઉન્ટ (અઢીથી પોણાચાર રતલ) પાણી સાધારણ રીતે મૂલરૂપે શરીરમાંથી બહાર નિકળી જાય છે. એકંદરે આ રીતે આપણું શરીર જ્યારે નિરાશ હાલતમાં હોય છે, ત્યારે ચોવીસ કલાકમાં પાંચથી છ પાઉન્ટ (સવાળથી સાડા સાત રતલ) પાણી શરીરમાંથી જીદ જીદરૂપે બહાર નિકળી જાય છે. કસરત અથવા અતિશય શારીરિક મહેનત કરવામાં આવે છે, ત્યારે મુલમાંજે જેટલું પાણી નિકળે છે તેના કરતાં દેહમાં અને તથા મારફતે વધારે નિકળે છે. આપણા શરીરમાંથી પાણી આ રીતે સતત નીકળી જતું હોવાથી તેની ખોટ કોઈ પણ રીતે પુરાતો રહેવી જોઈએ એ ચોખ્ખું છે. અને શરીરમાં આવી પાણીની પડતી ખોટને લીધેજ કુદરતી રીતે તરસની લાગણી આપણને જણાય છે. તરસ એ રક્ત અને શરીરના રનાયુઓની પાણી માટેની માંગણી છે,

કારણ કે, પાણી હોય તોજ તેઓ પોત પોતાની દરજ્જા બચાવી શકે પાણી સિવાય બીજો છે. સાદું પાણી એ તરસ છિપાવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માણસ કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ જાન, પ્રાણીઓ, તેમજ વનસ્પતિ માટે ચોખ્ખા જળ સિવાય બીજો પીવો એ કુદરતના કોઈ પણ પીવાનો પદાર્થ કુદરતે કે ઈશ્વરે બનાવ્યો નથી. અને મનુષ્ય નિયમથી ઉલટું છે, સિવાય બીજું કોઈ પણ પુષ્ટ ઉપરનું પ્રાણી પાણી સિવાયના બીજા કોઈ પણ જાતના પ્રવાહીને પસંદ કરતું નથી. પાણી જેટલા પ્રમાણમાં

શુદ્ધ હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં શરીરના મજા પિગળાવવાનું, અને શરીરના જીદ જીદ અવશ્યે પોષ્ટને નિર્મળ કરવાનું કામ તે વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. વનસ્પતિઓમાં તેમનાં મૂળ મારફત જે પોષણના પદાર્થો જમીનમાંથી ચૂસાય છે તેમને મોટાં ઝાળ, પાંખડીઓ, પત્ર, પુલ, રૂળ વગેરેને પહોંચાડવાનું કામ પણ પાણીજ બજાવે છે. પ્રાણીઓનાં મૂળ તો પેટમાંજ હોય છે એમ કહીએ તો ચાલે, અને તેથી પોષણ માટે જે ખોરાક પેટમાં જાય છે, તેને પાણીજ પોતાની સાથે મેળવી લઈ જીદ જીદ જાગને પહોંચાડે છે, એકુંટજ નહિ પણ તે ખોરાક શરીરમાં વપરાઈ ગયા પછી તેમાંથી ઘટ્ટ, પ્રવાહી, અને વાયુમય જે મજા અને છે તે સર્વને ઠાઠી નાખીને શરીરને સાફ રાખવાનું કામ પણ પાણીજ કરે છે. ઘટ્ટ અથવા સ્કેકા કે પ્રવાહી ગમે તેવો ખોરાક હોય છતાં તેમાં પાણી થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં હંમેશાં રહેલું જ હોય છે. પાણી મેળવ્યા સિવાય ઘટ્ટ પદાર્થો આપણે ખાઈએ છીએ ત્યારે પણ અનાયાસ પાણીનું કેટલુંક પ્રમાણ આપણા શરીરમાં દાખલ થવા વિના રહેતું નથી. પરંતુ આ વાત ઘણાજ થોડા માણસોના જણવામાં હોય છે. માટે ખોરાકના કેટલાક સાધારણ પદાર્થોમાં પાણી કેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી રીતે રહેલું હોય છે તે નીચેના કોષ ઉપરથી જણાશે:—

દર ૧૦૦ રતલ આંડમાં,	૫ રતલ પાણી હોય છે,
" ચોખ્ખામાં,	૧૩ "
" કઠોળ, ઘઉં, વગેરેમાં,	૧૫ "
" રોટલીમાં,	૩૭ "
" કોપરામાં,	૧૫ "
" ખજૂરમાં,	૩૩ "

દર ૧૦૦ રતલ	બદામમાં,	૫	રતલ ખાણી હોય છે.
"	કેળાંમાં,	૭૫	"
"	સફરજનમાં,	૮૫	"
"	લીલા પટાણામાં,	૧૩	"
"	લોંઝામાં,	૧૫	"
"	મળી, માછલાંમાં,	૮૬	"
"	મટનમાં,	૭૦	"
"	દુધમાં,	૮૭	"
"	ગાજર કેળીજમાં,	૮૭	"
"	કાકડી, તડચુચમાં,	૯૫	"

લીલાં ફળ અને શાકભાજીમાં ઘણાજ વિશુદ્ધ રૂપમાં ખાણી રહેલું હોય છે. આવા પદાર્થો જે લોકો મરી મશાલા મેળવ્યા વગર પુરતા પ્રમાણમાં ખાય છે તેમને બહુજ થોડી તરસ લાગે છે; તરસ મટાડવા માટે ખાણી એકદમ બહુ ઘટ ઘટાવી જવું નહિ, પણ ધીમે ધીમે એકાદ ખાવો ખાણી અર્ધો કિંવા ચોણા કલાકને અંતરે પીવું. અને ખોરાક તેમજ ખાણી બહુ-રના વાતાવરણની ઉષ્ણતા જેટલી હોય તેટલીજ ઉષ્ણતાવાળાં હંમેશાં ગ્રહણ કરવાં.

વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યોને સ્વાભાવિક રીતે લાગવી જોઈએ તેના કરતાં વધારે તૃષ્ણ લાગે છે,

તેનું મુખ્ય કારણ મીઠું, મરચું, રાઈ વગેરેનો ખોરાકમાં ઉપયોગ એજ

મીઠું-મરી-મશાલા છે. આ સંબંધમાં વિદ્વાન ડૉક્ટર રેઇનહોલ્ડ એમ. ડી; પી. એચ. ડી. ખાવાધીજ તરસજો- પોતાના અનુભવથી જણાવે છે કે, કેટલાંક વર્ષ ઉપર જ્યારે મેં ધ્રુવે તે કરતાં વધારે એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું કે આફ્રિકા જેવાં અતિશય ગરમ દેશનાં જંગલોમાં વસતી ભેંસા અને સાજરા દિવસમાં ફક્ત એકજવાર નદિએ

ખાણી પીવા જાય છે, ત્યારે તે વાત મહારા માનવામાં આવી નહિ.

પરંતુ જ્યારથી મહેં મીઠું અને બીજા મશાલા વાપરવાનું તદ્દન બંધ કર્યું ત્યારથી ઉન્હાણાના ગરમમાં ગરમ દિવસોમાં પણ મહારે માત્ર એકજ જવાર ખાણી પીવું પડે છે. વાંચક વર્ગને અનુભવ હશે કે, જ્યારે આપણે નાતમાં કે મીજવાનીમાં જમવા જઈએ છીએ, ત્યારે ત્યાં મરી મશાલા મરચાં વાળાં તીખાં તમતમાં શાક, લજ્યાં, કઢી, વડાં, વાલ, ચણા, વગેરે ખોરાકમાં લઈએ છીએ તે વખત જમતાં જમતાં અને જમીને ઘેર આવ્યા પછી પણ તે ખોરાકનું પાચન થઈ રહેતા સુધી આપણને લોટા ને લોટા ભરી ખાણી ઘટઘટાવ્યા કરવું પડે છે. આથી કરીને આપણું પેટ હદ બહાર તણાય છે, કામ સજતું નથી, અને અકળામંત્ર થવા કરે છે. આ બધો પ્રતાપ મીઠું અને મશાલાનો (અને મીઠા મશાલાના કૃત્રિમ સ્વાદથી યંત્ર જતા અત્યાહારનો) જ હોય છે.

સ્વાભાવિક રીતે શરીરને જોઈએ તે કરતાં જો વધારે ખાણી આપણે પીએ છીએ તો ખાધેલો ખોરાક બહુ ખાણી ભેગો ભળી જઈ ઘણો પાતળો થઈ જાય છે, અને બરાબર પચી શકતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરનું લોહી પણ પાતળું થઈ જાય છે.

ખરા નિરોગી માણસોને તરસ મટાડવા માટે ખાણી સિવાય બીજા કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થની ઇચ્છા થતી નથી. પરંતુ જે મનુષ્યો અયોગ્ય આહાર વિહાર કરનાર, અમિતાહારી,

અને રોગીષ્ટ હોય છે, તેમની તરસ એકલા પાણીથી છીપતી નથી. તેથી તેમને અનેક જાતનાં શરબતો, ખરફ, આઇસક્રીમ, સોડા, લેમોનેડ, લાંગ, બીર, તાડી, અને અનેક તરેહના દારૂ પીવાની ઈચ્છા થાય છે.

ખાવાનું અને પીવાનું કામ કદિ એકી વખતે થવું જોઇયે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ પાણી મેળવીને ઘણાજ પ્રવાહી બનાવેલા ખોરાકો પણ ભોજનમાં વાપરવા ખાવાનું અને પીવા- જોઇયે નહિ. કારણ કે, ઉંમર લામક થએલું કોઈ પણ પ્રાણી પોતાની તું એ બે કામ જુદાં. કુદરતી હાલતમાં પ્રવાહી ખોરાકો પસંદ કરતું નથી. વળી ઘોડા, ગાય, રાખવાની જરૂર. બળદ, ઘેરાં, બકરાં, વાંદરાં, વગેરે પ્રાણીઓ મનુષ્ય જાતની માફક જમતાં જાય અને વચ્ચે વચ્ચે પાણી પણ પીતાં જાય એવું કદી પણ

જોવામાં આવતું નથી. કુદરતનો આ એક નિયમજ છે, અને તેનો ભંગ કરવાથીજ મનુષ્ય જાત હાલ અનેક રોગોથી પિડાતી જોવામાં આવે છે. વૈદ્યક શાસ્ત્રના અંગે ચર્ચેલી અનેક રોગોથી સાબીત થયું છે કે, પાણી પીવાનો સારામાં સારો વખત જમતા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉનો, અથવા તો જમ્યા પછી મુખશુદ્ધિ માટે થોડું જળ પીધા કેડે બે કલાક પછીનો છે. ”

સાધારણ રીતે કેળવાયેલા દરેક મનુષ્ય જાણે છે કે ‘પાણી’ એ એક રાસાયનિક મિશ્રણ છે, એટલે કે, જે આપણે ૧૮ રતલ પાણી લેઈએ તો તેમાં ૧૬ રતલ “એલ્કસીન” નામનો પ્રાણુવાયુ અને બાકીના ૨ રતલ “હાઇડ્રોજન” નામનો વાયુ રહેલો મળી આવે છે. અર્થાત ઉપર લખેલા પ્રમાણમાં આ બે વાયુનું રાસાયનિક મિશ્રણ થવાથીજ પાણી બની શકે છે.

“પ્રોટીડઝ” (પ્રોટીન), નામનું પોષક દ્રવ્ય દુધમાં “કેસીન” ના રૂપમાં, ઘઉંમાં ‘ગ્લુટેન’ ના રૂપમાં, કઠોળમાં “લેગ્યુમીન” ના રૂપમાં, ઇંડાની સફેદીમાં “એલ્બ્યુમીન” ના રૂપમાં અને બીજાં ધાન્ય અને વનસ્પતિમાં “સેલ્યુલોઝ” તથા “જેલેટીન” ના રૂપમાં, અને બીજાં પ્રાણીજ પદાર્થોમાં “મીઓસીન”, “ફ્રેશીન” વગેરે રૂપમાં રહેલું હોય છે. હવે ‘સગવડ ખાતર આ અગ્રેજી લાખાના શબ્દો માટે આપણે બનતા મુઘી નીચેના ‘પર્વાય શબ્દો વાપરીશું:—

‘આલ્બ્યુમીન’ Albumen=દૂધતત્વ.
‘કેસીન’ Casein=દધિતત્વ,
‘લેગ્યુમીન’ Legumen=શિખીતત્વ.
‘જેલેટીન’ Gelatine=સરેસ તત્વ.

ઉપર લખેલા આલ્બ્યુમીન, પ્રોટીન, કેસીન, મીઓસીન, ફ્રેશીન, લેગ્યુમીન, જેલેટીન, ગ્લુટેન, અને સેલ્યુલોઝ એ સર્વ સામાન્યરીતે “નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થો” કહેવાય છે. અને સાધારણ રીતે આવા મિશ્ર પદાર્થો નીચે લખેલાં મૂળ રાસાયનિક તત્વોના બતાવેલા લગભગ પ્રમાણમાં મિશ્ર થવાથી બનેલા હોય છે:—

કાર્બન	૫૩ લાગ.
ઓક્સીજન	૨૧ લાગ.
હાઇડ્રોજન	૭ લાગ.
નાઇટ્રોજન	૧૫ લાગ.
સલ્ફર (ગંધક)	૧ લાગ.

આપણને માલૂમ પડે છે કે, આપણા હાડપિંજરમાં ખાસ કરીને કેલ્શીયમનું મોટું પ્રમાણ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરના રનાયુઓ અથવા “મસ્ક્યુલર ટીસ્યુઝ” Muscular tissues માં પોટેશીયમ અને ફોસ્ફોરસનો મોટો ભાગ છે; અને લોહીમાં જે અનિજ દ્વારે રહેલા છે તેમાં સોડીયમ અને ક્લોરિન મુખ્ય (૬૦ થી ૯૦ ટકા) છે. તેજ પ્રમાણે લોહીનાં રતાં પરમાણુઓ (Red blood corpuscles) ને રંગિત બનાવનાર પદાર્થ જે “હીમોગ્લોબિન” Haemoglobin તેમાં લોહનું વધુ પ્રમાણ માલૂમ પડે છે; આ ‘હીમોગ્લોબીન’ માં રહેલા લોહ અને પ્રાણવાયુ ઑક્સીજન એ બેની વચ્ચે બહુજ રાસાયણિક આકર્ષણ હોય છે. અને તેથી લોહીના દરેક રક્ત-પરમાણુમાં રહેલું લોહ ફેરસામાં આવતા ઑક્સીજનને પકડી લેઈ તેને શરીરના દૂરમાં દૂરના અવયવ સુદ્ધાંતમાં રહેલી રક્તવાહિની (ધમતી) ઓ અને વાળ જેવી પારિક લોહીની નસો (કેશવાહીનીઓ Capillaries) માં મોકલી આપે છે. આ રીતે શરીરમાં ગરમાવો કે અગ્નિ પ્રદિપ્ત રાખવા માટે અને સજીવ સુંબક કે વિદ્યુત શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે (For the production of animal heat and magnetism) સાવયવ (ઑરગેનિક) લોહ બહુજ ઉપયોગી છે. લોહનું પ્રમાણ શરીરમાં ઓછું થઈ જવાથી ‘ક્લોરોસીસ’ (Chlorosis), ‘ડીસ્ક્રેસીયા’ (Dyscrasia) જેવા કેટલાક પાનુ રોગની જાતના વ્યાધિઓ મનુષ્યને લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું સોડીયમ નામનો દાર શરીરમાં સતત ચાલતી દહન ક્રિયા (Oxydizing Process) કે જેના વડે શરીરમાં ગરમાવો અને તાકાત રહ્યા કરે છે, તે ક્રિયાથી પેદા થયા કરતાં જેરી વાયુ કારબોનિક ઑસીડ સાથે મિશ્ર થઈ જઈ તેને ફેરસાં વાટે બહાર કઢાડી નાખે છે. સોડીયમ અને ક્લોરિન એ બેના સંયોગથી જનતા ‘સોડીયમ ક્લોરાઈડ’ નામનો દાર સુંક કે દાળ, જઠરરસ (ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ) અને પેક્ટિનૉઈડીય જ્યુસ વગેરેની બનાવટમાં ધણેજ કામ લાગે છે. પિત્તમાં પણ સોડીયમ હોય છે. આવા સાવયવ ‘ઑરગેનિક’ દારનું પ્રમાણ જે આપણા ખોરાકમાં પુરતું નથી હોતું તો લોહીમાં પણ તેની ખેટ પડે છે, જેને ક્ષીયે લોહીનું આમ્લપણું (Acidity) વધે છે, અને પાચનક્રિયામાં અડચણો ઉભી થાય છે. આના પરિણામે જીંદું મંદગ્નિ, મધુપ્રમેહ, સંધીવા અને વાતરોગ આદિ દુઃખદ વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. તે ઉપરાંત વળી આપણા ખોરાકમાં રહેલા ‘કેલ્શીયમ ઑક્સાઈડ’ ને વધુ દ્રવ્યુક્ત (સોલ્યુબલ Soluble), અને પ્રવાહી રાખી તેને પાચનક્રિયા માટે વધુ લાયક બનાવવામાં પણ લોહીમાં રહેલું સોડીયમ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેજ રીતે કેલ્શીયમ, ફોસ્ફોરસ, મેગ્નેશીયમ અને સીલીકન તત્વોની મદદથીજ આપણા દાંત અને હાડકાં રચાય છે. અને સફર તથા સિલિકનનું મોટું પ્રમાણ હોય તોજ બાલ જથાળધ ઉગી અને કાળા રહી શકે છે. દાંત ઉપરનું ચક્રચકિત મોતી જેવું સફેદ સુંવાળું પણ જેને ઇન્જે-જમાં ‘એનામેલ’ Enamel કહે છે તેમાં ફ્લુઓરિન રહેલું હોય છે.

તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં રહેલા અનિજ દારોમાંથી લગભગ અર્ધોઅર્ધ ભાગ કેલ્શીયમનો બનેલો હોય છે. હવે આ તત્વ માંસના ખોરાકમાં લગભગ મુશ્કેલ હોતો નથી, અને તેથી માંસાહાર ઉપર મુખ્યત્વે કરીને જીવનાર લોકોમાં હાડપિંજર પુરેપુરું ખીલી વધી શકતું નથી; અને તેમને હાડકાંના રોગ, જેવા કે, અસ્ટિયોકેટલિસ (Rickets) કરોડનો વંક (Curvature of the spine), હાડકાંનું પોચાં પડી જવું (Osteomalacia) દાંત વહેલા પડી જવા વગેરે બહુ હેરાન કરે છે.

સીલીકન કે સીલીશીઆ એ તત્વ ગરમી અને વિજળીને વહી જતાં અટકાવવાનો ગુણ ધરાવનાર (Insulator) છે. વળી ખીજ બધા અનિજ દારોની માફક આ તત્વમાં જેરી

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે કરેલા પ્રયોગથી સાબીત થઈ ચૂક્યું છે કે, “એન્ડોસ્મોઝીસ” Endosmosis અને “એક્ઝોસ્મોઝીસ” Exosmosis નામની સંક્રમણની અંદર યદને પ્રવાહી પદાર્થોની પારોપાર જગ્યાની ક્રિયાઓ જયારે વિવિધ ભતના ખનિજ દ્વારા ત્યાં હાજર હોય છે, ત્યારેજ રૂપ આવી શકે છે. એટલે કે, એક જીવા આમડીના પડદાની એક તરફ આવેલા પ્રવાહીમાં બળેલાં ખનિજ તત્વો તેજ આમડીના પડદાની બીજી બાજુના પ્રવાહીમાં

રહેલા પાર્થિવ દ્વારાથી રસાયણિક બતાવટમાં લુપ્ત ભતનાં હોય ત્યારેજ ઉપર કહેલી જીવના-વચક ક્રિયાઓ (Vital processes) આવી શકે છે. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો જોઇતો હોય તો એક ‘બ્લેડર’-અથવા પાતળી આમડીની કાચગોમાં મીઠાનું પાણી ભરી તેનું મોઢું બરાબર બંધ કરી તેને એક તદ્દન ચોખ્ખા પાણીના વાસણમાં મૂકવું. થોડીજ વારમાં તે આમડીની કાચગોના પડની આરપાર બન્ને તરફનાં પ્રવાહીઓ પસાર થવા લાગશે, અને ત્યાં સુધી બન્ને તરફનાં પાણીમાં મીઠાનું પ્રમાણ બરાબર એકસરખુંજ થઈ રહેશે ત્યાં સુધી આ આપલેની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરશે. જો કાચગોની અંદરના અને બહારના પાણીમાં બરાબર સરખાજ પ્રમાણમાં દ્વાર બળેલા હોય છે, તો આવી આપલે (અથવા Exchange) ની ક્રિયા ચાલતીજ નથી.

બરાબર આવીજ ક્રિયા આપણા શરીરનાં કોષો અને અણુઓ અણુઓ અથવા ‘સેલ્સ’ Cells માં સતત હરહમેશ ચાલ્યાજ કરે છે. અને જો કોશીમાં સાવચ (ઓસ્મોટિક) ખનિજ દ્વારા બળેલા ન હોય તો પછી શરીરમાં થતો જોઇતો કોષ પછુ ફેરવાર જરાએ કે સુદલ થવાજ પામે નહિ. અને તેથી પચન અને પોષણની અત્યંત જરૂરી ક્રિયાઓ થતી કેવળ અટકીજ પડે. આપણા ખોરાકમાં સાવચ (ઓસ્મોટિક) ખનિજ દ્વારાની કેટલી અગત્ય છે, તે શોધી કાઢી નક્કી કરવા માટે એક જર્મન વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (Scientist) એ સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અથવા અખતરા કરી જોયા, તો તેને માલુમ પડ્યું કે, સાધારણ ખોરાકમાંથી માત્ર ખનિજ દ્વારાજ કાઢી લેઇને બાકી રહેલો ખોરાક ખવરાવીને પ્રાણીઓ રાખવા જતાં તેઓ તદ્દન શૂન્યે મરનાર પ્રાણીઓ કરતાં થણ વધારે જલ્દી મરી ગયાં.

ચિકાગો યુનિવર્સિટીના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર જેકવીસ લોબ (Prof. Jacques Loeb) ની નવીન શોધથી સાવચ (ઓસ્મોટિક) દ્વારાની મનુષ્ય શરીરને કેટલી ખધી જરૂર છે તે સારી રીતે પુરવાર થયું છે. આ વિજ્ઞાનને એવો મત છે કે, ‘ઓઝમોઝ’ ની ક્રિયા (જેના વિષે ઉપર વિવેચન થઈ ગયું છે) જીવતાં પ્રાણીઓ વગેરેમાં “ઇલેક્ટ્રોલીસીસ” Electrolysis ને લીધે થાય છે, કે જે ફરીકે અદસ્ત “ઇલેક્ટ્રીક બેટરિઓ” કે વિદ્યુત્વટમાં વિજળાથી ભરેલાં ‘સેલ્સ’ અથવા પરમાણુઓને લીધે થવા પામે છે. આ વિજળાથી પ્રજ્વળેલાં ‘મોલેક્યુલ્સ’ અથવા અણુઓની ‘પોઝિટીવ’ (Positive અગિયારાત્મક અથવા ધનાત્મક) તેમજ ‘નેગેટીવ’ (Negative નિષેધાત્મક કે રણ) અસર થવાનો આધાર અત્યુક અત્યુક ભતનાં સાવચ ખનિજ દ્વારા ઉપર રહેલો છે.

મનુષ્ય શરીરને અતિ ઉપયોગી બાર ખનિજ દ્વારા છે, જેમનાં નામ આ પ્રમાણે છે:—
કાર્બન, કૅલ્શિયમ, ફોસ્ફોરસ, ક્લોરીન, સલ્ફર, પોટેશીયમ, સોડીયમ, મેગ્નેશીયમ, આયર્ન (લોહ), સીલીકન, ટ્રીઓરિન, અને મેન્ગેનીઝ. આ બાર દ્વારાથી પ્રદ્ધ વજર મનુષ્યનું શરીર જીવી તથા વૃદ્ધિ પામી શકતું નથી. પરંતુ આ બાર ભતના ખનિજ દ્વારા આખા શરીરમાં ફાંટી સરખા પ્રમાણમાં વહેવાઈ ગયેલા નથી. પરંતુ તપાસ કરતાં

આપણને માલુમ પડે છે કે, આપણા હાડપિંજરમાં ખાસ કરીને કેલ્શીયમનું મોટું પ્રમાણ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરના સ્નાયુઓ અથવા “મસ્ક્યુલર ટીસ્યુઝ” Muscular tissues માં પોટેશીયમ અને ફોસ્ફોરસનો મોટો ભાગ છે; અને લોહીમાં જે ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે તેમાં સોડીયમ અને ક્લોરિન મુખ્ય (૬૦ થી ૮૦ ટકા) છે. તેજ પ્રમાણે લોહીનાં રાતો પરમાણુઓ (Red blood corpuscles) ને રંગિન બનાવનાર પદાર્થ જે “હીમોગ્લોબિન” Haemoglobin તેમાં લોહનું વધુ પ્રમાણ માલુમ પડે છે; આ ‘હીમોગ્લોબીન’ માં રહેલા લોહ અને પ્રાણવાયુ ઓક્સીજન એ બેની વચ્ચે બહુજ રાસાયણિક આકર્ષણ હોય છે. અને તેથી લોહીના દરેક રક્ત-પરમાણુમાં રહેલું લોહ ફેરસામાં આવતા ઓક્સીજનને પકડી લેઈ તેને શરીરના દૂરમાં દૂરના અવયવ સુદ્ધાંતમાં રહેલી રક્તવાહિની (ધમતી) ઓ અને વાળ જેવી ખૂબીક લોહીની નસો (કેશવાહીનીઓ Capillaries) માં મોકલી આપે છે. આ રીતે શરીરમાં ગરમાવો કે અગ્નિ પ્રદિપ્તિ રાખવા માટે અને સજીવ ચુંબક કે વિદ્યુત શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે (For the production of animal heat and magnetism) સાવયવ (ઔરગેનિક) લોહ ધણજ ઉપયોગી છે. લોહનું પ્રમાણ શરીરમાં ઓછું થઈ જવાથી ‘ક્લોરોસીસ’ (Chlorosis,) ‘ડીસ્ક્રેસીયા’ (Dyscrasia) જેવા કેટલાક પાન્ડુ રોગની ભત્તના બાધિઓ મનુષ્યને લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું સોડીયમ નામનો ક્ષાર શરીરમાં સતત ચાલતી દહન ક્રિયા (Oxydizing Process) કે જેના વડે શરીરમાં ગરમાવો અને તાકાત રહ્યા કરે છે, તે ક્રિયાથી પેદા થવા લેતા છેરી વાયુ કાર્બોનિક ઍસીડ સાથે મિશ્ર થઈ જઈ તેને ફેરસાં વાટે બહાર કઢાડી નાંખે છે. સોડીયમ અને ક્લોરિન એ બેના સંયોગથી બનેલો ‘સોડીયમ ક્લોરાઈડ’ નામનો ક્ષાર થુંક કે લાળ, જંકરસ (ઍસ્ટ્રીક ન્યુસ) અને પેક્ટિનૌટ્રીય ન્યુસ વગેરેની બનાવટમાં ધણજ કામ લાગે છે. પિત્તમાં પણ સોડીયમ હોય છે. આવા સાવયવ ‘ઔરગેનિક’ ક્ષારનું પ્રમાણ જે આપણા ખોરાકમાં પુરતું નથી હોતું તો લોહીમાં પણ તેની ખોટ પડે છે, જેને કીધે લોહીનું આમ્લપણું (Acidity) વધે છે, અને પાચનક્રિયામાં અડચણ ઉભી થાય છે. આના પરિણામે છાંયું મંદાગ્નિ, મધુપ્રમેહ, સંધીવા અને વાતરોગ આદિ દુઃખદ બાધિઓ જન્મ પામે છે. તે ઉપરાંત વળી આપણા ખોરાકમાં રહેલા ‘કેલ્શીયમ ઓક્સાઈડ’ ને વધુ દ્રવ્યુક્ત (સોલ્યુબલ Soluble), અને પ્રવાહી રાખી તેને પાચનક્રિયા માટે વધુ લાયક બનાવવામાં પણ લોહીમાં રહેલું સોડીયમ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેજ રીતે કેલ્શીયમ, ફોસ્ફોરસ, મેગ્નેશીયમ અને સીલીકન તત્વોની મદદથીજ આપણા દાંત અને હાડકાં રચાય છે. અને સફર તથા સિલિકનનું મોટું પ્રમાણ હોય તોજ ખાસ જયાપ્રધે ઉગી અને કાળા રહી શકે છે. દાંત ઉપરનું ચક્રચક્રિત મોતી જેવું સફેદ સુંવાળું પડ જેને ઇએનમાં ‘એનામેલ’ Enamel કહે છે તેમાં ફ્લ્યુઓરિન રહેલું હોય છે.

તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં રહેલા ખનિજ ક્ષારોમાંથી લગભગ અર્ધોઅર્ધ ભાગ કેલ્શીયમનો અને લોહ હોય છે. હવે આ તત્વ માંસના ખોરાકમાં લગભગ મુદ્દલ હોતો નથી, અને તેથી માંસાહાર ઉપર મુખ્યત્વે કરીને જીવનાર લોકોમાં હાડપિંજર પુરેપુરું ખીલી વધી શકતું નથી; અને તેમને હાડકાંના રોગ, જેવા કે, રિક્કેટ્સ (Rickets) કરોડનો વંક (Curvature of the spine), હાડકાંનું પોચાં પડી જવું (Osteomalacia) દાંત વહેંચા પડી જવા વગેરે બહુ હેરાન કરે છે.

સીલીકન કે સીલીશીઆ એ તત્વ ગરમી અને વિજળીને વહી જતાં અટકાવવાનો ચુલુ ધરાવનાર (Insulator) છે. વળી ખીજ બધા ખનિજ ક્ષારોની માફક આ તત્વમાં છેરી

જંતુઓ, કહોવારો અને દુર્ગંધ એ સર્વનો નાશ કરવાનો ગુણ (Antiseptic power) હોવાથી ઉડતા અને ચેપી રોગોથી આ તત્વ આપણું રક્ષણ કરે છે. તેજ પ્રમાણે લોહનાં પરમાણુવાળું ચુંબકશક્તિ ધરાવનાર (મેગ્નેટિક) લોહી શરીરમાં આમ તેમ જ્યાં ત્યાં ભ્રમણ કરતું રહેવાથી જે વિદ્યુત પ્રવાહો શરીરમાં પેદા થાય છે તે, રક્તવાહિનીઓની દિવાલોમાં થયેને પસાર થતા જ્ઞાનતંતુઓ સારી રીતે વહન કરી જઈ શકે એવી તેમનામાં લાયકાત લાવવાનું કામ (Making the fibers of the nerves running through the walls of the blood vessels good conductors for the electric current which is constantly generated by the circulating magnetic blood) ક્લોરિન તત્વ બાંધે છે અને વધારામાં સ્નાયુમજા (ટીફુઝ) ને દૃઢતા આપે છે.

સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને વ્યાધિ વિપક્ષ વિમુક્તિ (Immunity against disease) ભોગવવા માટે ઉપર વર્ણવેલાં બારે ખનિજ સાવધન દ્રવ્યો આપણા લોહીમાં પુરતા જ્યામાં રહેવાની જરૂર છે; કારણ કે, આ બધા પોષક ખનિજ દ્વારાને શરીરના જીદા જીદા ભાગમાં લેઈ જનાર, શરીરને પુષ્ટિ આપનાર, અને નિર્મળ રાખનાર, તથા શરીરમાં ગરમાવો જાળવનાર તથા આકર્ષકશક્તિ અને વિજળિક બળ પેદા કરનાર લોહીજ છે.

* * * * *

ઉપર પ્રમાણે ખોરાકનાં વિવિધ પોષક તત્વો વિષે વિચાર અને વિવેચન કર્યા પછી સ્વાપાંચ પચનેન્દ્રિયોનું ભાવિક રીતે પચનેન્દ્રિયો, જેની સંખ્યા પણ પાંચજ છે, તેના વિષે વર્ણન.

આગળ કહેવાઈ ગયું છે તેમ માણસને ખોરાક પચાવનાર જે પાંચ અવયવો મળેલા છે તેનાં નામ, (૧) મુખ, (૨) જઠર, (૩) યકૃત અથવા કલેજનું, 'લીવર,' (૪) 'પેક્ટિયાઝ,' અને (૫) આંતરડાં છે.

મુખમાં દાંત (જે બાળકોના મુખમાં કુલ વીસ અને પુખ્ત ઉમ્મરના મનુષ્યના મુખમાં કુલ બત્રીસ હોય છે તે) અને જીભ કે રસનેન્દ્રિય આવેલાં છે. આની સાથે કેટલીક ગ્રંથિઓનાં નોડખાંઓ સંબંધ ધરાવે છે, જેમને થુંક પેદા કરનાર ગ્રંથિઓ અથવા લાંબાસોલી પિંડ (Salivary glands) કહેવામાં આવે છે. થુંક એક ખારાસવાળું પ્રવાહી છે.

મહાસોત (અથવા મુખથી મળદાર સુધીના અન્નનળ Alimentary Canal) નો ઉપરનો સાંકડો ભાગો જુગળી જેવો ભાગ જેને ગળું ('ઇસોફગસ' અથવા 'ગલેટ', Esophagus or Gullet) કહેવામાં આવે છે તેના વડે મુખનો જઠર અથવા હોંજરી સાથે સંબંધ થયેલો છે. હોંજરી એક જમણું કે પેર (Pear) ના આકારનો અવયવ છે, જે તંદુરસ્ત હાલતમાં ત્રણ પીન્ટ (પોણાચાર શેર) પાણી માપ તેવડા કદનો હોય છે. બીજી રીતે કહીએ તો દરેક માણસની નેટલા ઈંચ (તમ) ઉંચાઈ હોય તેટલા પોણા ઓંસ (Three-fourth of an ounce for every inch of the individual's height) પાણી માપ તેવડી હોંજરી કે જઠર તેને હોય છે.

હોંજરીની અંદરની બાલુએ મ્યુકમપર (Mucous Membrane) નું આરંભદાન હોય છે, અને બહારની બાલુએ પણ એક નાલુંક તંદુરસ્તી હોંજરી દંધાપદી હોય છે જેને ઇંજીનમાં 'પેરીટોનીયમ' Peritoneum કહે છે. હોંજરીની બાલુએ સ્નાયુઓના રેસાં અને પેશીઓની

ખનેલી હોય છે, જેને લીધે સક્રિય વિક્રિય કે સક્રિય પહોળા થવાની બહુ શક્તિ તેને મળે છે. હોજરીની બાલુઓ (Walls) માંથી હોજરીના પોલાણમાં ખુદમાં મુખ સાખી ગોઠવાયલી કેટલીક સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ છે, જેમાંથી એક આમ્લરસ રેડાય છે. બીજી કેટલીક ગ્રંથિઓ 'પેપરીન' નામનો પદાર્થ તૈયાર કરવાના કામમાં મચી રહેલી હોય છે. આ 'પેપરીન' સાથે અગાઉ કહેલો આમ્લરસ ભળવાથી જે પાચકમિશ્રણ તૈયાર થાય છે, તેને જઠરરસ કે 'ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ' Gastric Juice કહેવામાં આવે છે.

હોજરીની પાછળ, અને થોડાક પ્રમાણમાં તેના ઉપર આવી ગયેલો (Overlapping) બીજો એક પચનક્રિયામાં ઉપયોગી અવયવ જે ચક્રત-કલેશુ-લીવર' Liver તે આવેલ છે, આ અવયવ પિત્ત કે 'બાયલિ' Bile નામનો રસ તૈયાર કરે છે, અને તે રસને એક નાની નલિકા મારફત હોજરીની તરતજ નીચે અન્નનાળમાં રેડે છે.

હોજરીની પાછળ વળી બીજી એક પચનેદ્રિય આવેલી છે, જેને ઇંગ્લેશમાં 'પેન્ક્રીયાઝ' Pancreas એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ અવયવમાં બીજો એક ચમત્કારિક 'પેન્ક્રી-એટ્રીક જ્યુસ' Pancreatic Juice નામનો પાચકરસ તૈયાર થાય છે, અને જે છિદ્રમાં મળે પિત્ત આંતરડામાં દાખલ થાય છે તેજ છિદ્રમાં થઇને આ 'પેન્ક્રીએટ્રીક' રસ પણ રેડાય છે.

સાથી મોટામાં મોટી અને વધારેમાં વધારે ઉપયોગી પચનેદ્રિય નાનાં આંતરડાં Small Intestine છે. અન્ન માર્ગનો આ બહુ સાંકડો અને લાંબો લુગળી જેવો ભાગ છે. આ નાનાં આંતરડાંની લંબાઈ આશરે પચીસ ફૂટ જેટલી છે, અને તે અન્નમાર્ગના એ તરફના મે પહોળા ભાગ (જે હોજરી અને મોટું આંતરડું Colon છે તેમને) ને જોડે છે. આ નાનાં આંતરડાંની દિવાલોમાં જ્યાં ત્યાં અતિ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ આવી રહેલી છે, જેમાંથી સ્વેદ્ય અને બીજા પ્રવાહી પદાર્થો નાનાં આંતરડાંમાં રેડાય છે. તે ઉપરાંત વળી આ આંતરડાંના અંદરના ષડ ઉપર જેમ મખમલનાં લગડાં ઉપર રૂંવાટી નીકળી હોય છે, તેમ અમણિત નાની નાની નળીઓનાં મુખ આગળ ઉપસી આવેલાં હોય છે, જેને લીધે અન્નરસ ચૂસનાર જગાં (Absorbing surface) વધે છે.

મોટો નળ કે મોટું આંતરડું Colon જે ન્હાનાં આંતરડાંનો છેડેનો કે નીચેનો પાંચ ફૂટ લંબાઈનો ભાગ છે, તે ખરી રીતે પચનેદ્રિય કહી શકાય નહિ. પચીને ચૂસવાંને લાયક સ્વેદ્ય ખોરાક શરીરમાં ચૂસાઈ રહેલાં સુધી ખોરાકને ભરી રાખવાની વખાર (Reservoir) રી તે ગરજ સારે છે.

પાંચ પાચક રસનું વર્ણન. ઉપરે જાણી રહેલા પાંચ પાચક રસો વિશે માહિતી મેળવવાનું કામ પ્રાપ્ત થાય છે.

લાળ-થુક-સેલાઈવા (Saliva).

જો એક સૂકી લાખરી અથવા રોટલાનો કકડો બરાબર 'બેડી દાદે' આવવામાં આવે તો ધીમે ધીમે તે વધારે ને વધારે મીઠાશવાળો લાગતો જાય છે. આમ થવાનું કારણ તે આવવામાં આવતા રોટલા કે લાખરીના કકડામાં ભળતા થુકની પાચનક્રિયા છે, જેને લીધે સ્વાદ વગરની 'સ્થાયી' અદ્ભૂત રીતે બદલાઈને સાકરનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પ્રયોગાત્મક પુરાવો મેળવવો હોય તો, એક ચમચો ભરીને ધડોનો મેદો લેવો અને તેમાં થોડુંક પાણી મેળવી લાવી જેવું બનાવવું અને પછી તેમાં એક ચમચો થુક (Saliva) બરાબર રીતે ભળવું. આમ

કરવાથી તરત તો કાંઈ મોટો ફેરફાર નજરે પડતો નથી, પરંતુ જો આ તૈયાર કરેલા મિશ્રણને માણસના શરીરની ગરમી (૯૮.૬ ડીગ્રી) જેટલીજ ઉષ્ણતાએ રાખી મૂકવામાં આવે તો થોડીકજ મિનિટમાં ધટ લાડી જેવું મિશ્રણ આપોઆપ છેક પાણી જેવું પાતળું બની જાય છે, અને વળી જરા વધારે વખત જવા દેવામાં આવે તો તે પ્રવાહીમાં ગળ્યો સ્વાદ આવેલો સહેલાઈથી પારખી શકાય છે.

‘સ્ટાર્ચ’ તત્વનું ખાંડ-સાકરમાં રૂપાંતર કરી તેને પચાવવાનું કામ આ યુક-લાળ-કે ‘સેક્રાઈઝ’ નામનો પાચક રસ કરે છે. ‘સ્ટાર્ચ’ સાથે યુક ભળવાથી જે મિષ્ટ પદાર્થ તૈયાર થાય છે તે ‘મૅલ્ટોઝ’ Maltose ની ખતનો હોય છે, જે ‘મૅલ્ટ’ (એટલે ફણગા કુટે લાં સુધી પલાળી મુકેલા જવ અથવા ખીનું કાંઈ અનાજ) માંથી પણ મળી આવે છે, અને જે યુકના જેવાજ ગુણવાળા ‘ડાયાસ્ટેઝ’ Diastase ની પાચક અસરને લીધેજ તૈયાર છે. આ ‘ડાયાસ્ટેઝ’ નામનો પદાર્થ પણ ‘સ્ટાર્ચ’ નું શર્કરામાં રૂપાંતર કરે છે.

“સ્ટાર્ચ” તત્વને ઉપર કલા પ્રમાણે પચવવાનું અર્થાત તેનું ખાંડમાં રૂપાંતર કરવાનું કામ કાંઈ ફક્ત પ્રાણીઓમાંજ બને છે એમ નથી. કેટલાક છોડવા કે વનસ્પતીમાં પણ પાચક ગુણુ ધરાવનાર તત્વો રહેલાં હોય છે, જે ‘સ્ટાર્ચ’ નું સાકરમાં રૂપાંતર કરી શકે છે. આજુ રૂપાંતર ફળોની પાકવાની ક્રિયામાં જોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે, કાચાં સફરજન, કાચાં જામફળ, કે કાચી કેરીમાં રહેલ ખાંડાચ વગરની ‘સ્ટાર્ચ’ તે તે ફળોની પાકવાની ક્રિયાથી અતિ મધુર મિષ્ટ તત્વમાં ફેરવાઈ જાય છે. કેટલાંક કદમાં જે ગળપણુ હોય છે તે પણ ઉપર કહેલી રીતેજ તૈયાર થયેલું હોય છે. તેજ રીતે વળી કેટલાક છોડ અને વેલીઓ ‘સ્ટાર્ચ’ તત્વમાંથી મિષ્ટ પદાર્થ તૈયાર કરીને જ્યે યદાવી પોતાનાં પુખ્તોમાં સંગ્રહે છે, જેને ઉદોગી મધમાખો અને ક્ષમરા ચૂસી લેઈ પોતાના મધપુડામાં મધ તરિકે એકઠું કરે છે.

પરંતુ વનસ્પતિમાં રહેલા ‘ડાયાસ્ટેઝ’ Diastase નામના પાચકતત્વ અને પ્રાણીઓના મુખમાંના પાચકરસ યુક, એ એમાં કેટલોક ફેર છે, એમ ડૉક્ટર ફેલોગ એમ. ડી. નું માનવું છે. આ ડૉક્ટર કહે છે કે, રાંધેલી ‘સ્ટાર્ચ’ જેને ‘ડેક્સટ્રીન’ Dextrine કહે છે તેના ઉપ-રજ યુક પોતાની પાચક ક્રિયા ચલાવી શકે છે. જ્યારે વનસ્પતિમાં રહેલું ‘ડાયાસ્ટેઝ’ નામનું પાચક તત્વ તો કાંતી ‘સ્ટાર્ચ’ ને પણ પચાવી શકે છે; જોકે રાંધેલી ‘સ્ટાર્ચ’ ઉપર જેટલી ઝડપથી અને સહેલાઈથી તેની ક્રિયા ચાલી શકે છે તેના કરતાં તો કાંતી સ્ટાર્ચ ઉપર તેની ક્રિયા વધારે ધીમે ચાલે છે.

પરંતુ ડૉક્ટર ફેલોગનો વિચાર સર્વમાન્ય હોય એમ જણાતું નથી. કારણ કે, “હ્યુલ્ક કહ્યર” નામના વૈદકિય અમેરિકન માસિકના તંત્રી અને જાણીતા મંથકાર ડૉક્ટર ડબલ્યુ, આર. સી, લેટસન એમ. ડી. કહે છે કે, The potency of the saliva is due to the presence of an active hydrolytic ferment, ptyalin. This ferment, ptyalin, coming in contact with the starchy matters of the food, converts a certain portion of the starch into glucose, or grape sugar, dextrine being formed as an intermediate product. “યુકની પાચન શક્તિ તેમાં રહેલા એક સક્રિય દ્રાવક “પાયલીન” Ptyalin નામના તત્વને લીધેજ છે. આ ‘પાયલીન’

નામનું 'ફરમેન્ટ' ખોરાક માંદેલી 'સ્ટાર્ચ' વાળા પ્રદર્શનોના સંજ્ઞામાં આવતાં, તે 'સ્ટાર્ચ' ના ફેટલાક લાગને 'ગ્લુકોઝ' Glucose અથવા દ્રાક્ષની શર્કરા જેવાં રૂપમાં ફેરવી નાખે છે; અને તેમ કરતી વખતે 'સ્ટાર્ચ' ને પહેલાં 'ડેક્સ્ટ્રીન' Dextrine ના રૂપમાં લાવી પછી તે 'ડેક્સ્ટ્રીન' માંથી વળી 'ગ્લુકોઝ' અથવા દ્રાક્ષની શર્કરામાં તેને ફેરવવામાં આવે છે."

ઉપર લખેલા ડૉ. લેટસન એમ. ડી. ના મત પ્રમાણે, ત્યારે, થુંક 'સ્ટાર્ચ' ઉપર પણ પાચકક્રિયા ચલાવી તેને 'ડેક્સ્ટ્રીન' નું રૂપ આપી શકે છે; અને નહિ કે માત્ર 'ડેક્સ્ટ્રીન' (રંધિલી 'સ્ટાર્ચ') ઉપરજ.

થુંક-લાળ-સેલાઈવા એ એક પારદર્શક અને થોડીક ખોરાકવાળું પ્રવાહી પાચક તત્વ છે. ત્રીયેનાં જડખાંતી વચ્ચે અને જીભના મૂળ આગળ આવેલી ગ્રંથિઓ જેને "લાલાસ્રાવી પિંડ" (સેલાઈવરી ગ્લેન્ડ Salivary Glands) કહે છે તેમાંથી તે ઝરે છે. હોટામાં જેમ પાણી ભરી રાખેલું હોય તેમ થુંક કાંઈ આ ગ્રંથિઓમાં ભરી રાખેલું હોતું નથી. પરંતુ આવતી વખતે ત્રીયેનું જડખું ઉઘે ત્રીયે થાય છે, તેથી ત્યાં આવેલી આ ગ્રંથિઓમાં લોહી વધારે પ્રમાણમાં ફરવા લાગે છે, અને તેથી તે ફરતા હોહીમાંથી તે ગ્રંથિઓ થુંક તૈયાર કરી મુખમાં રેડે છે. આ વાત ઉપરથી જોઈ શકાશે કે, આપણા ખોરાકમાંની 'સ્ટાર્ચ' પચીને આપણને પોષણ આપવા લાયક થાય તે માટે તેમાં ભેળવવા જેટલું થુંક લાલા-સ્રાવી પિંડ તૈયાર કરી શકે તેટલો તેમને પુરવો વખત મળવો જોઈએ. શિકારી માંસાહારી વનચરો જેવાં કે સિંહ, વાઘ, વર, શિયાળ વગેરે અનાજ કે 'સ્ટાર્ચ' વાળા ખીજ પદાર્થો ખાતાં નથી (અને ખાવાને સરમ્ભયલાં પણ નથી) તેથી તેમના મુખમાં 'સેલાઈવા' મુદ્દલ પેદા થતો નથી. અગર વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો, તેમના થુંકમાં "ટાયલીન" નામનું પાચકતત્વ હોતું નથી. પરંતુ મનુષ્યોના મુખમાં તો લાળ પેદા થાય છે. માટે તેઓ 'સ્ટાર્ચ' વાળા ખોરાક ખાવાને અને તે ખાતી વખત દાંતોની મદદથી બરાબર ચાવીને ખાવાનેજ સરમ્ભયલાં છે. વળી મુખમાં મુકવામાં આવતો ખોરાક જેમ વધારે મુકો અને ઘટ્ટ હોય છે તેમ થુંક વધારે પ્રમાણમાં ઝરે છે, અને તેથી તેવો ખોરાક વધારે સહેલાઈથી પાચન થાય છે. રાંબડી, દીલી મેંશ, શીરો, વગેરે દીલા અને લીસા ખોરાકો, અને જમતી વખતે પીવામાં હટ લંબાઈના લાગ છે, અને તે રીતે આપણને ફરનાર પડે છે, તે આ ઉપરથી સ્વેદ ખોરાક શરીરમાં ચૂસાઈ રહેલાં મુખી ખોરાકને ભરી રાખવાની આપણને ધંધો નથી. તો તે ગરજ સારે છે.

પાંચ પાચક રસતું વર્ણન. ઉવટે બાકી રહેલા પાંચ પાચક રસો વિષે મામિ આપતો નથી, પરંતુ પ્રાપ્ત થાય છે.

લાળ-થુંક-સેલાઈવા (Saliva).

જે એક સુકી લાખરી અથવા રોટલાનો કકડો બરાબર 'બેડી દાઢે' તી વખતે મુખમાં થુંક ધીમે ધીમે તે વધારે ને વધારે મીઠાશવાળો લાગતો જાય છે. આમ થવાનું ને મુખ સુકાઈ જાય છે, આવતા રોટલા કે લાખરીના કકડમાં લગતા થુંકની પાચકક્રિયા છે, જેને 'સંબંધિઓનો કુશેત્રના 'સ્ટાર્ચ' અદ્ભૂત રીતે બદલાઈને સાકરનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ વાતનો નુતેનું મુખ સુકાઈ ગયું પુરાવો મેળવવો હોય તો, એક ચમચો ભરીને ઘઉંનો મેંદો લેવો અને તેમાં પરિચુપ્તિ "મારાં ગાંઠ લાલી જેવું બનાવવું" અને પછી તેમાં એક ચમચો થુંક (Saliva) બરાબર

તંદુરસ્ત માણસના મુખમાં સાધારણ રીતે ચોલીસ કલાકમાં આશરે ત્રણ પીન્ટ (પોણા ચાર રીર) થુક ઝરપે છે, પરંતુ ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાકને બરાબર ખાણાના મુખમાં દર-આબ્યા વગર આખો પાખો ગળે ઉતારી દેવાથી તથા જમતાં જમતાં રોજ કેટલું થુક પાણી પીવાથી થુકનું અવ લખેલું પ્રમાણ બહુ ઓછું થઈ જાય છે. આવે છે? થુકના પ્રમાણ અને જાતમાં દિવસના જુદા જુદા વખતે ફેર પડતો જોવામાં આવે છે. આપણે જમતા ન હોઈયે તેવા સાધારણ વખતે મુખ મુકું પડી ન જાય તેટલા પુરતીજ લાળની અમિ મુખમાં ઝરે છે. પરંતુ ભોજનની પત્રાળી બરાબર પિરસાઈને પોતાના આગળ તૈયાર થઈ હોય તે વખતે થુક વધુ જથ્થામાં મોંઢામાં આવે છે, અને તેથી સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો જોઈને “મોંઢામાં પાણી આવે છે” એમ કહેવાનો સાધારણ રિવાજ છે. આના કરતાં પણ જ્યારે આપણે ભોજન પ્રીતિપૂર્વક આરોગ્ય માંડીયે છીયે ત્યારે તો ધણીજ છુટથી થુક મોંઢામાં રેણ છે. વળી દિવસના બીજા ભાગમાં થુક પાતળું અને ‘ટાયલીન’ નામના પાચક રસના ઓછાપ્રમાણવાળું હોય છે. પરંતુ ભોજન સમયે જ થુક મોંઢામાં આવે છે તે જાણું અને યુંદરના પાણીની માફક ચિકાસવાળું અને “ટાયલીન” ના વધારે-પ્રમાણવાળું હોય છે.

થુકમાં રહેલા ‘ટાયલીન’ Ptyalin નામના પાચક તત્વમાં ‘સ્ટાર્ચ’ નું રૂપાંતર કરવાની કેટલી બધી શક્તિ રહેલી છે તે વાંચનારના મનમાં ફસાવવાને એક ભાગ ‘ટાય- માટે માત્ર એટલુંજ કહેવું બસ યશે કે, માત્ર એક ભાગ ‘ટાયલીન’ આઠ હજાર આઠ હજાર ભાગ ‘સ્ટાર્ચ’ નું ખાંડમાં રૂપાંતર કરી શકે છે. હોકર ભાગ ‘સ્ટાર્ચ’ તે પ- લેટસન એમ. ડી. કહે છે કે, Its potency seems limited આવી શકે. only by the production of its own product. In other words, the accumulation of a certain amount

of grape sugar, produced by its own action or the presence of an excess of cane sugar, renders the ptyalin inert. Starchy food, therefore, unsweetened and well masticated, is readily changed by ptyalism into glucose, but the same substance sweetened with cane sugar will be only partially converted. “પોતેજ ઉત્પન્ન કરેલી ચીજની ઉત્પત્તિથીજ માત્ર ‘ટાયલીન’ની પાચકશક્તિ પરિમિત હોય એમ જણાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો, પોતાનીજ પાચક ક્રિયાથી તૈયાર થતી સાકરનો જથ્થો અમુક પ્રમાણમાં મુખમાં એકઠો થવાથી, અગર તો ખોરાકમાં પહેલેથીજ બનાવટી ખાંડ મેળવેલી હોય તો તેથી ‘ટાયલીન’ની પાચકશક્તિ નાશ પામે છે. આ કારણને લીધે, ખાંડ ગોળના કૃત્રિમ ગળપણ વગરના ‘સ્ટાર્ચ’ વાળા ખોરાકને તો બરાબર ચાવવાથી ‘ટાયલીન’ નામનું પાચક તત્વ ‘ગ્લુકોઝ’ નામની સાકરમાં સહેલાઈથી રૂપાંતર પામી શકે છે, પરંતુ તેજ ‘સ્ટાર્ચ’ માં જો બનાવટી ખાંડનું ગળપણ નાખેલું હોય તો તે ‘સ્ટાર્ચ’ નો માત્ર થોડો-કંજ ભાગ બદલાઈને સાકાર બને છે.”

લાળ કે ‘સેલાઈવા’ ની ક્રિયા મુખમાં રાઈ થઈ ખોરાક મોંઢામાં રહે છે ત્યાં સુધી ચાકુ રહી તેજ ખોરાક ગળે ઉતરી હોજરીમાં જાય છે ત્યાં પણ ત્રીસ ચાલીસ મિનિટ સુધી, એટલે કે હોજરીમાં જરૂરસ (ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ). મોઢા પ્રમાણમાં દાખલ થાય ત્યાં સુધી, આત્મા કરે છે. કુદરતી રીતે થુક એક આરાશવાળું પ્રવાહી હોવાથી આટા પદાર્થોની હાજરીથી તેની ક્રિયા

નામનું દ્રવ્યેન્દ્ર ખોરાક માટેથી 'સ્ટાર્ચ' વાળા પદાર્થોના સંગ્રહમાં આવતી, તે 'સ્ટાર્ચ' ના ઢેલવાંક સાગતે 'ગ્લુકોઝ' Glucose અથવા દ્રાક્ષની શર્કરા જેવાં રૂપમાં ફેરવી નાખે છે; અને તેમ કરતી વખતે 'સ્ટાર્ચ' ને પહેલાં 'ડેક્સ્ટ્રીન' Dextrine ના રૂપમાં લાવી પછી તે 'ડેક્સ્ટ્રીન' માંથી વળી 'ગ્લુકોઝ' અથવા દ્રાક્ષની શર્કરામાં તેને ફેરવવામાં આવે છે. "

ઉપર લખેલા ડૉ. લૅરસન એમ. ડી. ના રાત પ્રમાણે, ત્યારે, થુંક 'સ્ટાર્ચ' ઉપર પણ પાચક્રિયા ચલાવી તેને 'ડેક્સ્ટ્રીન' નું રૂપ આપી શકે છે; અને તદ્દિ કે માત્ર 'ડેક્સ્ટ્રીન' (રાંધેલી 'સ્ટાર્ચ') ઉપરજ.

પિત્ત અથવા 'બાયલિ' Bile.

પચને દ્રવ્યોનું વર્ણન કરતી વખતે આગળ કહેવામાં આવ્યું હતું કે, પિત્ત નામનો પાચક રસ પિત્તાશય અથવા 'લીવર' Liver નામના પેટમાંના અવયવમાં તૈયાર થાય છે. પિત્તાશય એ માણસના શરીરની અંદરનો મોટામાં મોટો અવયવ (મોટામાં મોટી 'ઝૉન' કે અધિ) છે. તેનું સાધારણ કદ $12 \times 4 \times 3$ ઇંચ : એટલું અને વજન ૫૦ થી ૬૦ ઔંસને. આશરે છે.

પેટમાં અને પાંચળાઓ નીચે જમણી તરફ તે ગોઠવાયલું છે. આ માણસના શરીરમાં દરે પિત્તાશય તંદુરસ્ત હાલતમાં ચોવીસ કલાકમાં લગભગ ૨૦ થી ૪૦ દરેજનું કેટલું પિત્ત ઔંસ પિત તૈયાર કરે છે. અને તેની 'સ્પેસીફિક ગ્રેવીટી' : ૧૦૨૬ તૈયાર થાય છે? થી ૩૨ લગીની હોય છે. પિત્ત કડવું અને પિખા રંગનું હોય છે, પણ

રસાયણિક તપાસને વખતે તે ખારાશ (Alkaline reaction) વાળું માલમ પડે છે. પિત્ત દસ્તને સાફ લાવવામાં મદદ કરે છે. પિત્તાશયમાં તૈયાર થઈ ઝીણી નળીઓ (Biliary ducts) વાટે નાનાં આંતરડાંના હોજરી તરફના સરખાતના આઠ દસ ઇંચ લાંબા 'ડ્યુઓડીનમ' Duodenum નામના ભાગમાં પિત્ત અર્ધા પચેલા ખોરાક સાથે ભળે છે. 'ફેટ્સ' એટલે ઘી, તેલ, ચરબી જેવા મેદતતવને પચાવવાનું કામ પિત્ત કરે છે. અર્ધાત ઘી તેલ જેવા પ્રદાર્યોને (આંતરડાંની બીજા કેટલાક પાચક રસોની મદદ લેધને) પિત્ત 'ઇમલ્સિફાઈ' Emulsify કરે છે, એટલે કે, જેમ દુધમાં ઘીનાં અતિ સૂક્ષ્મ બિંદુઓ છુટાં છુટાં થઈ જઈ તરતાં હોય છે, તેમ ખોરાકમાં રહેલા તેલ ઘી જેવા દિનગ્ધ મેદતતવને, પિત્ત આ રીતે અતિ સૂક્ષ્મ ઝીણાં ઝીણાં બિંદુઓમાં છુટું પાડી નાખે છે. આવી રીતે ઘી તેલ ચરબીનું પિત્તના મેદા ભળવાથી તૈયાર થયેલું મિશ્રણ અથવા 'ઇમલ્શન' Emulsion આંતરડાંના સ્ત્રેષ્ઠ પડમાં સહેલાઈથી ચૂસાઈ જાય છે, અને પછી એક અણુ ('સેલ' Cell) થી બીજા પાસે અને બીજાથી ત્રીજા પાસે તે જતે જતે છેવટે મેદાવાહિની નલિકા Lymphatics માં અથવા તો શિરરતા પ્રવાહમાં ભળી જાય છે.

ઘી તેલ ચરબી જેવા પ્રદાર્યમાં પિત્ત ભળવાથી તેનું 'ઇમલ્શન' થાય છે, એમ ને કહેવામાં આવ્યું, તે 'ઇમલ્શન' કેવું હશે તેનો ખાસ સામાન્ય માણસને 'ઇમલ્શન' એટલે શું? પણ આવી શકે-માટે તે સંબંધી જરા વધુ ખુલાસો કરવાની અગત્ય છે. અને તેથી સાદા તાજા તલના તેલનું 'ઇમલ્શન' ઘી રીતે બનાવવું તેની સાદી સમજ અને આપવામાં આવે છે. ખારિક વાટીને આગેલો ચુંદર એક ભાગ લેવો અને તેમાં ત્રણ ચાર ભાગ પાણી મેળવવું. અને પછી તેને ખુબ હલાવીને એકત્ર કરવું. આ રીતે તૈયાર કરેલા ચુંદરના પાણીમાં એક ભાગ તેલ મેળવવું, હવે ન્યારે ચુંદરના પાણીમાં તેલ રેડવામાં આવે છે ત્યારે પાણી ને તેલ બે છુટાં દેખાય છે, અને પાણી ઉપરજા બધું તેલ તરવું હોય છે. હવે જો એકાદ મિનિટ સુધી બધાને ખુબ જોરથી હલાવવામાં આવે તો પછી તે મિશ્રણમાં તેલ કડું અને ચુંદરનું પાણી કડું તે ભાગ્યેજ પારખી શકાય છે. હવે જો આ મલાઈ જેવા પ્રવાહીને જો બીજા વધારે પાણીમાં મેળવવામાં આવે તો દુધ જેવા રંગનું મિશ્રણ તૈયાર થાય છે. આ મિશ્રણને જો હલાવ્યા કર્યા વગર થોડી વાર રાખી મૂકવામાં આવે તો જેમ દુધ ઉપર મલાઈ તરી આવે છે તેમ તે મિશ્રણ ઉપર 'ઇમલ્શન' તરી આવશે.

‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ Pancreatic Juice.

આ એક બહુ અદ્ભૂત પાચકરસ છે. કારણ કે, અગાઉ વર્ણવવામાં આવેલા ત્રણ પાચક રસો (થુંક, જઠરરસ, અને પિત્ત) નું અધુરું રહેલું કામ પુરું કરવાની શક્તિ આ ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ માં રહેલી છે. આનું કારણ એવું છે કે, આ ‘ પેન્ક્રીએટીક ’ નામના પાચક રસમાં ત્રણ જુદી જુદી જાતનાં પાચક તત્ત્વો (‘ ફરમેન્ટસ ’) રહેલાં માણસ પડે છે, જેમનાં નામ, ‘ એમી-લોપ્સીન ’ Amylopsin, ‘ ટ્રીપ્સીન ’ Trypsin, અને ‘ સ્ટીપ્સીન ’ Steapsin છે. આમાંનું પહેલું જે ‘ એમીલોપ્સીન ’ તે થુંકમાં રહેલા ‘ ટાયલીન ’ ની માફક ‘ સ્ટાર્ચ ’ વાળા પદાર્થોને પચાવીને તેને ‘ ડેક્ટ્રીન ’ નું રૂપ આપી શકે છે. તેજ પ્રમાણે બીજું તત્ત્વ ‘ ટ્રીપ્સીન ’ ‘ પ્રોટીડ ’ વાળાં તત્ત્વોને જઠરરસની માફક પચાવીને તેને ‘ પેપ્ટોનસ ’ નું રૂપ આપે છે. બાકી રહેલું ત્રીજું તત્ત્વ ‘ સ્ટીપ્સીન ’ પિત્તની માફક ઘી તેજ જેવાં સિનધ મેદતત્ત્વોને ‘ ઈમલ્સીફાઇ ’ કરી શરીરના ઉપયોગમાં આવે તેવાં બનાવે છે. આ રીતે ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ સ્નાયુવર્ધક, બળ અને ગરમાવો આપનાર, તથા મેદવર્ધક એવા ત્રણે પ્રકારના ખોરાકના પદાર્થોને (સ્ટાર્ચ, એલ્બ્યુ-મીન કે પ્રોટીડ, અને ફેટસ અથવા ચરબીને) પચાવી શકે છે, વળી વધારામાં એ જાણવા જેવું છે કે આ જાતનો પાચક રસ રહેલી તેમજ રાંધ્યા વગરની ગમે તેવી સ્ટાર્ચને એક સરખી રીતે પચાવી શકે છે.

આ ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ તૈયાર કરનાર અવયવ મનુષ્યને આપવામાં ઈશ્વરે અથવા કુદરતે માનકાંતના નિયમો ભંગ કરનાર મનુષ્યજાત તરફ જોઇએ તે કરતાં વધારે રહેમ નજર બતાવી છે. જો આ પાચકરસ આપણને ન મળ્યો હોત તો આપણામાંના ઘણાઓને જીવે સુકાઇને મરી જવું પડત. કારણ કે દારૂ, અરીણી, ભાંગ, ગાંબે, તમાકુ, ચહા, કૌરી, ગરમ ગરમ ઉષ્ણ ખાવા પીવાના પદાર્થો, અને જેરી આપણે એમાંની દરેક તેમજ બધી ચીજથી જઠર તેમજ ‘ લીવર ’ (યકૃત કે કલેજ) ને નિર્બળ અને રોગી બની જાય છે. અને આવાં રોગી પાચક અવયવો પોતે જે ખોરાક પચાવી ન શકે તે શરીરને પોષણ ન આપે તો આપણી મહા દુર્દશા થાય. આવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું અટકાવવાની ખાતરજ સુ-હેતાર મનુષ્યોપર બહુ રહેમ નજર રાખીને ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ નામનો પાચક રસ ઈશ્વરે બનાવ્યો છે, જે સુખ, જઠર, અને આંતરડાંના ઉપલા ભાગમાં નહિ પરંતુ ખોરાકને પચાવવાનો વખાણવા લાયક પ્રયત્ન કરે છે.

અંતરસ-‘ ઇન્ટેસ્ટીનલ જ્યુસ ’ (Intestinal Juice.)

અંતરસ અથવા આંતરડાંના પાચક રસને લેટીન ભાષામાં Succus entericus કહે છે. આ રસ કૃત્રિમ ખાંડ, ગોળ, સાકરને પચાવે છે, અને તે ઉપરાંત પચ્યા વગરના રહ્યા સંભા ખોરાકના દરેક તત્ત્વને યજુ પચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે એમ શોધકોનું માનવું છે.

ખોરાકમાં રહેલા જાત જાતના સાવયવ (Organic) ખનિજ દારો, કોઇને કોઈ પાચક રસથી ઓગળી જાય છે, એટલે કે, કેટલાક થુંકથી, અને કેટલાક અંતરસથી, અને બીજા કેટલાક જે માત્ર એસીડથીજ ઓગળે તેવા હોય છે, તે જઠરરસથી દ્રવીત થાય છે.

થુંક (અને તેમાં રહેલું ‘ ટાયલીન ’ તત્ત્વ) ‘ સ્ટાર્ચ ’ વાળા ગરમાવો અને બળ આપનાર ખોરાકો પચાવે છે. જઠર રસ વડે ‘ આલ્બ્યુમીન ’ ‘ પ્રોટીન ’ વગેરે નાઇટ્રોજનવાળા સ્નાયુ-વર્ધક ખોરાક પચે છે.

પિત્તથી મેદ વધારનાર ઘી તેજ જેવા સ્નિગ્ધ ચિકાશવાળા ખોરાકો પચી જાય છે.

‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ નામનો પાચક રસ ઉપર કહેલા ત્રણે જાતના (‘ સ્ટાર્ચ ’, ‘ આઇન્ડ્યુમીન ’, અને ‘ ફેટ ’) ખોરાકોને પચાવે છે.

અંતરસ અથવા આંતરડાંમાંથી જરૂરો પાચક રસ ઘણું કરી દરેક જાતના ખોરાક ઉપર પોતાની પાચક્રિયા ચલાવી શકે છે ! બનાવટી ખાંડ, ગેળ, સાકર, વગેરે પણ આ રસથીજ પચે છે.

પહેલા ત્રણ પાચક રસમાંથી દરેક માત્ર એક એક જાતના ચોપક તત્વનેજ પચાવી શકે છે. પણ ચોથો ‘ પેન્ક્રીએટીક ’ રસ તો પહેલા ત્રણેનું કામ કરી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે દરેકના કરતાં વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. દાખલા તરીકે, તે રાંધેલી તેમજ રાંધ્યા વગરની ‘ સ્ટાર્ચ ’ ને એક સરખી સહેલાઈથી પચાવી દે છે. અર્થાત ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ યુકના કરતાં ‘ સ્ટાર્ચ ’ ને વધારે સારી રીતે, અને જરૂર રસના કરતાં ‘ આઇન્ડ્યુમીન ’ ને વધારે સારી રીતે, તેમજ પિત્તના કરતાં ઘી તેજ જેવા પદાર્થોને વધારે સારી રીતે પચાવે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી વધારેમાં એ જણાઈ આવે છે કે, ખોરાકમાં રહેલું દરેક અત્યંત પૌષ્કતત્વ ત્રણ જુદા જુદા પાચક રસોથી પાચન થાય છે, જેમકે, ‘ સ્ટાર્ચ ’ વાળા પદાર્થો યુક, ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ અને અંતરસથી પચે છે; ‘ આઇન્ડ્યુમીન ’ વાળાં રસાયુવર્ધક તત્વો જરૂર રસ, ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’ અને અંતરસથી પચે છે; અને છેવટે ઘી તેજ જેવાં ચરબીદાર-સ્નિગ્ધ-મેદવર્ધક તત્વો, પિત્ત, ‘ પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ ’, અને અંતરસથી પચે છે. ખાંડ તો ફક્ત આંતરડાંમાંજ પચે છે, અને તે ઘણું કરીને અંતરસ વડેજ. ખાંડ દ્વારા બધા એ પાચક રસોથી પચે-છે !

ખોરાકનું રૂપાંતર કરવા અને ઓગાળવા સિવાય બીજાં પણ કેટલાંક ઉપયોગી કામ પાચક રસોથી બજાવાય છે. દાખલા તરીકે, યુક ‘ સ્ટાર્ચ ’ નું ‘ માલ્ટોઝ ’ માં પાચક રસોના બીજા રૂપાંતર કરે છે એટલુંજ નહિ પણ, ખોરાકને પોચો કરવામાં અને કેટલાંક ઉપયોગો ઓગાળવામાં મદદ કરી ગમે સહેલાઈથી છોટાવા વગર ઉતરીને પેટમાં તે જાય તેવાં તેને બનાવે છે. દાહમાં નવી ચર્બેલી શેષેલો અતાવી આપ્યું છે કે, યુકની પાચક્રિયાથી પેદા થતી ચર્કરા ખોરાકમાં રહેલાં ખનિજ દ્રવ્યોને ઓગાળે છે, અને એ રીતે શરીરનાં હાડકાં-ચોપણ પુરું પાડવામાં મદદ કરે છે. જે ખાળકો ‘ સ્ટાર્ચ ’ પચાવી શકતાં નથી (અને આ વાતની નિશાની હોજરી અને આંતરડાંનો ડુલાવો કે ચડાવો છે) તેમને અરિકેટસ (Rickets) અથવા વાંકાંચુકાં હાડકાંની વ્યાધિ શા માટે થાય છે તેનો ખુલાસો પણ અંતર લખેલી બિનાપરથી મળે છે.

જરૂરસ (જરૂરીક જ્યુસ) ‘ આઇન્ડ્યુમીન ’ ને ઓગાળે તથા પચાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ, એક અમલના જાતુનાશક અને કહોવાંજુ અટકાવનાર સાધન તરીકે કામ કરે છે. આને લીધેજ જરૂરમાં જે વખતે પચનક્રિયા ચાલતી હોય છે ત્યારે ઉલ્કારામણ ચડતું અને કહોવાંજુ (Fermentation and putrefaction) થતું અટકે છે. આપણા ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો સાથે જે કરોડો સારા ખોટા સૂક્ષ્મ જાંતુઓ દાખલ થાય છે તેમનો નાશ કરવા માટેના ‘ ડિસિન્ફેક્ટીંગ ’ ઓરડા (Disinfecting Chamber) તરિક્કે હોજરી કામ આવે છે, અને તેમાં પડેલા ખાનપાનના પદાર્થોમાંના સર્વ જાંતુઓ (જર્મ્સ) Germs) નો જરૂર રસ સંહાર કરી નાખે છે, અને તે

રીતે 'સાઇક્રોઇડ' અથવા કાબજવર, કૅલેસ કે વિશુચિકા, અને ખીજા જંતુગતક વ્યાધિઓ (જે અન્ય માર્ગમાં વધવાના સ્વભાવવાળા હોય છે તે) થી શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

જઠર રસનું 'પેપરીન' તેમજ આમ્લત્વ (એસીડ) જંતુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. તેજ પ્રમાણે હોજરીમાં રેડાંતો શ્લેષ્મ જેવો એક પદાર્થ (Stomach Mucus) પણ જંતુઓ અને જંતુઓનાં બનાવેલાં ઝેરોથી જઠરનું રક્ષણ કરે છે. વળી આ શ્લેષ્મ જેવા પ્રવાહી સાથે લોહીમાંનાં કેટલાંક નુકશાનકારક ઝેરો પણ હોજરીનું શ્લેષ્મ આચ્છાદન પડે કેહાડી નાખી શકે છે. વળી એક અતિ આવશ્યકની અને જાણવાજોગ વાત એ છે કે, જઠર રસ ('ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ') જે આપણા જીવનને માટે ઘણોજ જરૂરનો છે, તેજ જઠર રસ પોતે એક ખરેખર ઝેર છે. જો આ જઠર રસ કોઇ પ્રાણીના લોહીમાં બારોબાર દાખલ કરવામાં આવે તો તેથી તે પ્રાણીની લાગણીઓ બહાર મારી જાય છે, અને ઘણી વાર તે પ્રાણી મરીએ જાય છે.

પિત્ત પણ જાણવા જોગ બુદ્ધાં બુદ્ધાં કામ બજાવે છે. પિત્ત એ એક પાચક રસ છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે વળી એક મલીન દોષરૂપ પ્રવાહી છે, અને તેથી ગાઝા વાટે જ્યારે તે બહાર નિકળી જાય છે, ત્યારે તે સાથે કેટલાંક નુકશાનકારક ઝેરો પણ શરીરમાંથી ઓછાં થાય છે. વળી જઠર રસ જેવા એક એસીડને લીધે આંતરડાંની અંદરની આવી, નાળુક ત્વચાને નુકશાન થતું અટકાવવાનું કામ પિત્ત કરે છે, કારણ કે, પિત્તને લીધે જઠર રસની ખટારા નાશ પામે છે, અન્ય રસના સોશણ અને મળત્યાગના વહનની ક્રિયાઓમાં પણ પિત્ત અગત્યની મદદ આપે છે.

જઠર રસની પચનશક્તિ સંબંધી એક સૌથી વધારે નવાઇ જેવી વાત એ છે કે, જો જઠર રસ જઠરના જેવાજ ખીજા પદાર્થો, અગર તો ખીજા કોઇની જઠર પોતેજ કેમ ઓગ- જઠરનાજ ટુકડાને ઓગાળીને પચાવી દેઇ શકે છે, તો પછી તેજ જઠર થી કે પચી જતી રસને લીધે તેને પેદા કરનાર જઠર પોતેજ કેમ ઓગાળીને પચી જતી નથી? નહિ હોય? આ અગમ્ય ચમત્કારીક સવાલનો સંતોષકારક ખુલાસો હજુ કોઇ શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ('ફીઝિયોલોજિસ્ટ' Physiologist) આપી શક્યો નથી. આ અદ્ભુત બનાવ એ જ્ઞાનસંવરૂપ દેવી સંરક્ષક સત્તાની અખંડ દેખરેખ અને હોજરીનો એક સખળ પુરાવો છે.

તેજ પ્રમાણે જાત જાતના સ્વાદ, રંગ, રૂપ અને ગુણવાળા તરેહવાર ખોરાક અને ખીવાના પદાર્થો જે હોજરીમાં દાખલ થાય છે, તેમાંથી એકજ (શતા) રંગ, રૂપ, ગુણ, સ્વાદવાળા લોહીનું બનવું એ પણ તેટલોજ મોટો ચમત્કાર છે. દરેક મનુષ્યમાં અને પ્રાણીમાં દરેજોજ આમ બને છે, અને તે વાત આપણને બહુ જાણીતી યદ્ય ગર્થ છે, છતાં તેથી તેના ચમત્કારમાં કાંઇ ઘટાડો થતો નથી, તેમજ આવા અદ્ભુત રૂપાન્તરનું રહસ્ય અને સમજૂતી આપવાનું કામ પણ વાસ્તવિકરીતે લેશ માત્ર પણ સહેલું થતું નથી. ખરું કહીએ તો, હજુ એક પણ ગૂઢ તત્વજ્ઞાની પુરૂષ કે નિપુણમાં નિપુણ વિદ્યાકલાભિરૂપ પુરૂષ (Scientist) આ બનાવને બરાબર રીતે સમજી શક્યો નથી; અને આટલી આટલી રસાયણશાસ્ત્ર અને ખીજાં-દાસોની શોધો યથા-છતાં હજુ કોઇ પણ મનુષ્ય એક દીપ્ત લોહી કૃત્રિમ રીતે શરીરની બહાર બનાવી શક્યો નથી.

પાચક રસોથી ઓગાળી ગયેલ અન્નરસ શરીરમાં સોષાર્થ રક્ત પ્રવાહમાં ભળી જાય એટલેથીજ કાંઈ પચનક્રિયા પુરી થતી નથી. પચનક્રિયાનો અંતિમ છેડો તો શરીરની સ્નાયુતંત્ર કે 'ટીસ્યુઝ' Tissues માં આવેલો છે, અને તેમાં છેલ્લામાં છેલ્લી ક્રિયા, જે ખોરાકને જઠરમાં

પ્રવાહી બનાવી લોહીમાં તે લળીને શરીરમાં ફરી શકે તેવા કરવામાં આવ્યા હતા, તેમને પાછું ફરીને ધન રૂપ આપવામાં અને તે રીતે શરીરનું એક અંગ બની શરીરની ક્રિયામાં એક સંખ્યા તરિકે મદદગાર થાય તેમ કરવામાં રહેલી છે.

* * * * *

ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે માણસ માટે પાંચ પોષકતત્ત્વો, પાંચ પચનેદ્રિયો, અને પાંચ પાચક રસો ધર્મિયે અથવા કુદરતે બનાવ્યા છે, એ વાત બરાબર સમજીને યાદ રાખ્યા પછી હવે એટલું જ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે:—

માણસના શરીરમાં ચાલે છે, જેમાંની કેટલીકને સમજવા માટે તો હવે કાંઈ વાર લાગે નહીં નહીં દશ પ્રકારની તેમ નથી. પચનક્રિયાના આ દશ પ્રકારનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:—
પચન ક્રિયાઓ

(૧) મુખમાંની પચનક્રિયા, જેમાં ખોરાક બરાબર ચવાઈને થુંક સાથે સારી રીતે ભજે છે તે, અને ઘણી વાર ટુંકામાં ચર્બણ અને દ્રાવણ (Mastication and Insalivation) ની ક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે.

(૨) નિગરણ અથવા ખોરાકને ગળે ઉતારવાની ક્રિયા (Deglutition), જે ખોરાક બરાબર ચવાઈને થુંક સાથે લળીને ઢીલો થયા પછીજ થઈ શકે છે.

(૩) હોજરી કે જઠરમાંની પચનક્રિયા (Stomach Digestion)

(૪) પિત્તવડે થતી પચનક્રિયા (Biliary Digestion).

(૫) 'પેન્ક્રીએટિક જ્યુસ' વડે થતી પચનક્રિયા (Pancreatic Digestion).

(૬) આંતરડામાં થતી પચનક્રિયા (Intestinal Digestion.)

(૭) શોષણ ક્રિયા (Absorption.)

(૮) પિત્તાશયની પચનક્રિયા (Liver Digestion.)

(૯) પરિક્રમણ (Circulation.)

(૧૦) પરિપાક. (Assimilation.)

મુખમાંની પચનક્રિયા.

પચન ક્રિયાનું વર્ણન ડૉક્ટર મેરી વૂડવેલ એમ. ડી. એ અસંકારિક અને બહુજ રસુલ રીતે ખોતાના એક પુસ્તકમાં ઇંગ્રેજી ભાષામાં કરેલું છે, જેનું સાર રૂપ ભાષાન્તર રા. જગન્નાથ પ્રભાશંકર પંડિતે “આપણું ચમત્કારિક તણુધરિ” એ નામથી કટકે કટકે પ્રસિદ્ધ કર્યું છે, જેમાંથી જરૂર પુરતા ભાગનો અત્ર ઉપયોગ કરવો ઠીક થઈ પડશે.

આપણા ચમત્કારિક તણુધરિના દિવાનખાના (મુખ) માં જવાનું દાર બે સુંદર અને અદ્ભુત શક્તિવાળા દરવાજાથી ઉઘડે છે અને બંધ થાય છે. આ

પચનક્રિયાનું અતિ રસુ- દરવાજાનાં બારણું- (હોક) એક “સ્ફીન્ક્ટર” (Sphincter Muscle) નામના રનાયુતી મારફત, જેમ તમાકુનો ખસતો (કાચળી) નાકું ખેંચવાથી બંધ થાય છે તેમ અડકવાય છે. આ દાર મુખ દુઃખની

લાગણીઓ અને ઉદગારોને દર્શાવવાના કામમાં પણ આવે છે; અર્થાત રિમત દાર, ખડખડાટ હસવું, સીસોટી વગાડવી વગેરે તેની મદદથીજ થાય છે. વળી વિચાર વગેરે જે વાણી વડે દર્શાવાય છે તે બીજાને પ્રસન્નતા ઉપજાવે છે, તો પ્રસંગે-અપ્રસન્નતા પણ ઉત્પન્ન કરે છે.

આ ખારણું (હોઠ) ને આપણે ધણી રીતે પડઘની ઉપમા પણ આપી શકીએ, કારણ કે તે મૃદુ સ્નાયુઓના બનેલા હોઈ ગુલાબી રંગના પડથી આવૃજ્ઞાદિત થયેલા હોય છે. કેટલાક મનુષ્યો-પુરુષો-ને તો આ દરવાજા પર સુંદર વાળના ગુચ્છનાં તોરણ બાંધેલાં હોય છે. આ તોરણો (મુઝે), શાલામાં મોટા ઉમેરો કરે છે એટલું જ નહિ પણ તેમની ઉપર આવેલાં બે નાનાં ગોળ દાર (નસકોરા) ના પહેરેગીરની ગરજ પણ સારે છે. વળી આખા દિવાનખાનામાં ઉત્તમ પ્રકારનો મૃદુ ગાલીઓ (શ્લેષ્મ પડ કે ત્વચા: Mucous membrane) જડી દીધેલો હોય છે.

આ સ્થળે એટલું જણાવી દેવાની જરૂર છે કે, આપણા ચમત્કારિક તતુમંદિરના જે જે ખંડ કે ઓરડા બાહ્યસૃષ્ટિ સાથે સંબંધમાં આવે છે તે તે ઓરડામાં સૂક્ષ્મ અને અંતર્યંત મૃદુ ત્વચા આવેલી હોય છે, અને તેમાં ધણી વાર જ્ઞાનને ગ્રહણ કરનાર સૂક્ષ્મ જ્ઞાનતંતુઓ રહેલા હોય છે. દરવાજામાં કોઈ પણ ગૃહસ્થનો પ્રવેશ થાય છે કે તેને અમૃત જેવા પવિત્ર રસથી વધાવી લેવામાં આવે છે, અર્થાત મુખમાં કોઈ પદાર્થ જતાં તેનો અંદરની ત્વચા સાથે સંબંધ થતાં મુખમાંથી થુંક ઝરવા માંડે છે.

ચમત્કારિક તતુમંદિરના દિવ્ય દિવાનખાનામાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છનારને (ગ્રાસ-કોળીયાને) બે આશ્ચર્યકિત સેવકો અથવા તેમની એકાદ નોકર (હાથ) દિવાનખાનાના દરવાજા આગળ લેઈ જાય છે કે તુરંતજ તેનાં ખારણું આપોઆપ ઉઘડી જાય છે, અને તેમાં યદને અંદર જતાં દરવાજા પાછા આપોઆપજ બંધ થઈ જાય છે; અને અંદર ધોળાં કપડાં પહેરીને હારબંધ ઉભેલા બત્રીસ નોકરો (દાંત) તે પરીણા (કોળીયા) ને માન આપે છે. દરેક દિવાનખાનામાં પૂરેપૂરા બત્રીસ નોકરો હોય છે એમ નહિ પણ ધણી વાર ઓછાએ હોય છે. સર્વ સ્થાનમાં તેમણે શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરેલાં હોય છે એમ નહિ, કારણ કે આપણને જોઈને સુગ આવે એવાં મહિન કપડાં પણ ધણી વાર તેમણે પહેરેલાં હોય છે. કોઈ કોઈ દેખાવમાં બે ડોળ અને રંગે આંખને ન ગમે તેવા હોય છે. કોઈ કોઈ તો શરીરે ગંધાતા હોય છે, અને સડી જઈ તેમનામાં અનેક જંતુઓ પણ પડેલા છે. આવા ખરાબ નોકરોના હાથમાં જતાં ખરેખર ! ગ્રાસરૂપી વ્યક્તિને ધણેજ કંટાળો આવતો હશેજ. વળી આ ગ્રાસ કે જેને બીજા દ્વારમાં યદને રસોઈખાનામાં જવાનું હોય છે તેને તે પૂર્વે આ બત્રીસ કે તેથી ઓછા નોકરોની ઇચ્છાને આધીન વર્તીને જવાનું હોય છે. પ્રથમ તો તેનાં કપડાં આ નોકરો ઉતારી લે છે અને પછી તેમને તે અંદરના બીજા નાના દ્વારથી અંતઃપુરમાં જઈ શકે માટે તેમનાં શરીરને નાનાં કરવામાં આવે છે. અર્થાત દાંત ગ્રાસ (કોળીયા) ને ચાલીને ઝીણું ભૂંડા કરે છે. આ બત્રીસ નોકરો કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયા તે વિષે થોડું જાણવા જેવું છે. આરંભમાં તો તેમનું અસ્તિત્વ બિંદુકુલ જોવામાં આવતું નહોતું, અને તેથી તે ઉત્પન્ન થશે કે કેમ તેનું પણ ભાગ્યેજ અનુમાન થઈ શકે તેમ હતું. તે વખતે (બાલ્યાવસ્થામાં) તેઓ સૂકોમળ શૈયામાં ઉદ્ધતા હોય છે. આ શૈયાનું સ્થાન જેને આપણે ' જડખાં ' કહીએ છીએ તે છે. પણ થોડા વખત પછી તેમને આ દુનિયાં જોવાની ઇચ્છા થાય છે એટલે એક પછી એક માથું કઢાડતા જાય છે. આ સમયે બાળકને વેદના ધ્યાન છે, તોપણ તેની તે કાંઈ દરકાર કરતા નથી. પણ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તે બહાર પ્રકટ થાય છે જ. આરંભમાં આ દાંત વીથ હોય છે, તે છ સાત વરસ સુધી ટકે છે, અને પછી તેમની જગાએ બીજા નવા આવવાને તૈયાર થાય છે. એટલે તેમને પોતાનું સ્થાન છોડીને જવું પડે છે, અને પોતાની પાછળ આવનાર નાના બાળકને પોતાનું સ્થાન આપવું પડે છે. આરંભમાં

આમની સંખ્યા વીસ હતી. પણ તેમના ગયા પછી બીજા બાર વધારે આવે છે, અને ઉપર નીચે સોળ સોળ ગોઠવાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે યથા સમયે યોગ્ય સ્થાનમાં તેમને ગોઠવનાર સત્તાને પણ ઓછો ધન્યવાદ ધરતો નથી. શું આ પ્રમાણે તેમને અને એવાજ બીજા અવયવોને યોગ્ય સ્થાનમાં ઉત્પન્ન કરનાર કે રિયલિટી કરાવનાર સત્તા જ્ઞાનવાન છે એમ શું સ્પષ્ટ નથી થતું ? થાય છેજ.

જડખાની મધ્યમાં ચાર તિફલુ ધારવાળા પાતળા દાંડ છે. આ દાંડ ને ખોરાક સુખમાં પ્રથમ પ્રવેશે છે. તેને ભાગી તોડીને કડકા કરી નાખે છે. આ પ્રમાણે તેના કડકા થયા પછી તે બીજા દાંડ પાસે જાય છે, જે તેને ધંટીની પેઠે ખૂમ દળી કાઢે છે, અને તેને લોટ નેવે ઝીણો કરી દે છે.

ધણાં આ ચમત્કારિક મંદિરમાં પ્રવેશને ઇચ્છનાર તો આ નોકરોથી છટકી જાય છે, અને ઝટ રસોઈવાને મળવાને રસોડામાં ઉતરી પડે છે. પણ અત્ર આમતો તિરસ્કાર કરીને તે ગયેલા હોવાથી ત્યાં પણ તેમનો તેવાજ સત્કાર થાય છે. જો આ દાંડની ઇચ્છા પ્રમાણે તે દળાયા હોત તો તેમની ઉન્નતિને ધણો અવકાશ હતો. તેમની એકદમ ઉચ્ચતિ થઈ ગઈ હોત. જડમાંથી તે ચેતનમાં રૂપાળી ગયા હોત. કોઈ કોઈ તો રૂધિર આદિ સખત ધાતુ રૂપ થઈ ગયા હોત, કે કોઈ કોઈ તો એથી પણ આગળ વધ્યા હોત, અને વિચાર રૂપ અતિ ઉચ્ચત પદને પણ પામ્યા હોત. પણ આવી ઉચ્ચત રિયલિટીને નહિ પામવામાં આ બીજીશ નોકરોની અવગણનાજ કારણ છે. વળી આમની અવગણના કરવાથી તેમની ઉન્નતિ નથી થતી, એટલુંજ નહિ પણ તેમની દુર્દશા થાય છે. તેમને મળેલી એક અનુપમ તક તે ખુએ છે, અને તેમને તરક લોકમાં જવું પડે છે. અર્થાત તેમનું પૃથક્કરણ થયા વિના તેઓ શોય વાટે બહાર નિકળી જાય છે. અહો ! શી આ ચમત્કારિક તનુમંદિરની વિલક્ષણતા ! વળી આ નોકરોને કામ નહિ મળવાથી તે પણ નિર્બીજ થાય છે, એ તેમને પણ દાનિ છે. જેમ તેમને કામ સોંપવામાં આવે છે તેમ તેમનાં શરીર દૃઢ થાય છે, અને તેમ તે વધારે ટકે છે. અને આજ પ્રમાણે શરીરના બીજા અવયવોના સંખ્યામાં પણ છે, કે જેમ તે કસાય છે તેમ તે વધારે સુદૃઢ થાય છે, અને વધારે વર્ષ કામ કરે છે.

આ બીજીશ નોકરોને વળી નિત્ય ચોળીને સ્નાન કરાવવાની પણ અતિ અગત્ય છે. તે ને ટેકાણે ઉભા રહે છે, ત્યાંજ ઉભા રહે છે, તેથી તેમનાં શરીર નિત્ય કાળજીથી સ્વચ્છ કરવાં જોઈએ. અંદર બહાર તથા વચમાંથી પણ તેમને સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. લીલાં તાળાં દાંતણ, માટી, રાખોડી, દંતમંજન, બ્રશ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને પણ તેમને કોષ્ટ પણ રીતે સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. ધણાં મનુષ્યોને એમ દેવ હોય છે કે, તેમને સોય કે સળી વડે સાફ કરે છે. પણ તેથી તે નિર્બીજ થાય છે. માટે તે પ્રમાણે કરવું યોગ્ય નથી, વળી દાંત વડે ન ભાંગી શકે તેવા ધણા કઠણ પદાર્થો દાંતે ભાગવાનો પણ પ્રયત્ન કરવો નહિ. તેમ કરવાથી તેમનું આ-
જીવ્ય ધટે છે.

દિવાનખાનામાં દાખલ થતા પહેલાંએ વિશે સારો ખોરાક અભિપ્રાય આપનાર એક અમલદાર (જુઝ્હા-રસનેદ્રિય) ગુલાબી ઝબ્બો પહેરીને હમેશાં ઉભો હોય છે, અને તેની રજા રખ્યા પછીજ પેલા બીજા નોકરો પહેલાંએની બરાબર સારવાર કરવા લાગે છે. આ અમલદાર જ્ઞાતાના સ્થાનથી હેશ માત્ર પણ દૂર જાય નહિ માટે તેના પર બરાબર જુકડી લીધેલા હોય છે, પણ કોઈ કોઈ વાર આ અમલદાર ઉધાડા દરવાજામાંથી પોતાનું ડોકું બહાર કઢાડે છે !

પરંતુ આમ કરવું તે સમ્યક્તાના નિયમનો ભંગ ગણાય છે. દિવાનખાનામાં દાખલ થયેલ પરોણા જે તેને પસંદ પડે છે. તો પછી તેની સેવા ઉઠાવવાની પેલા બત્રીસ નોકરોને તે રજા આપે છે; પરંતુ જે કોઈ પરોણા (ખોરાક) આ અમલદારને નાપસંદ પડે તો તેને તુરત દિવાનખાનામાંથી પાછો હડસેલી કહાડવામાં આવે છે. પરંતુ આ અમલદાર (સ્વાદતી ઇદ્રિય) લાંબા વખતના કુસંગથી કે લાંબા રજાવતથી નાલાયક પરોણાઓને પણ દાખલ થતા અટકાવતો નથી. આ અમલદાર કેવા લોકોને અંદર આવવાની રજા આપે તેનો આધાર તેની કેળવણી ઉપર રહેલો છે. તેથી સ્વાદને એવી રીતે કેળવવો જોઈએ કે જેથી હાનિકારક પદાર્થોને તે આગળ જવાળ ને નહિ. જેમ ધૂળ, કાલસા, કે એવોજ કોઈ પદાર્થ મુખમાં મુકવામાં આવે છે, તો તેના સામે સ્વાદ બળવો ઉઠાવે છે, અને જીભને તે થુંકી કહાડવા ફરજ પાડે છે, તેજ પ્રમાણે આરંભમાં તે મરી, મીઠું, મરચું, મસાલા આદિને પણ બહારજ હાંપી કહાડે છે. પણ તેને વારંવાર મુખમાં મૂકવાજ કરવાથી સમય જતાં પછી તે તેને અનુકૂળ થઈ રહે છે, અને પછી બળવો ઉઠાવતો નથી. આ પ્રમાણે હોવાથીજ મરી મસાલા તથા મિષ્ટાન્નના પદાર્થો મનુષ્યો તનુમંદિરને-હાનિ યાય ત્યાં પર્યંત ખાય છે. પણ તે હાનિકારક છે માટે તે પ્રમાણે ન યાય તેવી સાવધાનતા જોવ્યે છે.

કેટલાક લોકોને એવો સ્વભાવ હોય છે, કે તેમને લાંબા આવનાર અજાણ્યા માણસને પણ અત્યંત ન લાગતાં બરાબર જોઈતું આવે. અને આવાજ મિલનસાર સ્વભાવવાળા કેટલાક હજી રીયા દિવાનખાનામાં તૈયારજ હોય છે. તેઓ નવા આવનાર પરોણાને હાથ, પગ, મુખ, વગેરે ધોવાને પાણી પુરૂં પાડે છે, અને તેમને આગળ વધવાનો રસ્તો સાફ અને સરળ કરી આપે છે. આવા હજીરીયા (લાલસાવી પિંડ કે થુંક પેદા કરનાર ગરૂં) દિવાનખાનાના બંને ખુણા તરફ ત્રણ ત્રણ ઊભા હોય છે, એટલે તેમની કુલ સંખ્યા છ થાય છે. તેમને અપ્પર હરી કે કેટલાક લોકો પોતાના વર્તનમાં એવા તો અતડા અને અછડા હોય છે કે, મસ્કરીમાં આપણે તેમને “એજ નાખેલા કપડા” ની ઉપમા આપીએ છીએ. આવા જેજ જેવા સ્વભાવના પરોણાની ઉપર કહેલા હજીરીયા ખાસ કાળજી રાખીને બરદાસ ચાકરી ઉઠાવે છે, અને પાકશાળા (જહર)માં તેમને સહેલાઈથી દોરી જાય છે. આવા મિલનસારવાળા અને અકારથી આવા જેજ જેવા અકડ પરોણા બિચારા ગોળ ગોળ જેવા થઈ જાય છે (અર્થાત થુંકના મિશ્રણથી જેજ એટલે ‘સ્ટાર્વ’ પડીને તેનું ખાંડમાં આગળ વળી જાય તે પ્રમાણે રૂપાંતર યાય છે.)

નિગરણ—Deglutition.

દિવાનખાનાની છત ગોળાકાર ધુમટ જેવી અંદરથી દેખાય છે, અને તેને કંઠજી-તાળવું કહે છે. આ દિવાનખાનું, જેને સાધારણ રીતે મુખ કે મ્હોં કહેવામાં આવે છે તેના પાછળના ભાગમાં બે માર્ગો દર્શાવવા હોવા કરેલા હોય છે, જેમની વચ્ચે એક આછો રાતો પડદો (ગળાનો ડોડો-એરિયા Uvula) લટકાવેલો હોય છે જેને પોચું તાળવું પણ કેટલીક વાર કહેવામાં આવે છે. આ પડદો જે કામ કરે છે. પહેલું તો દિવાનખાનાને વચલા ખંડ (ગળા) થી જુદો પાકવાનું, અને બીજું બ્યારે ધન કે પ્રવાહી પદાર્થો ગળામાં ઉતરતા હોય છે ત્યારે પછવાડે અને ઉંચે આ પડદો ખેંચીને નાકમાં જતા માર્ગને તેટલો વખત બંધ કરી રાખવાનું.

આપણા અદ્યત્ત રજીમંદિરના વચલા ખંડ તરીકે, આપણે ગળાને ઓળખીશું. તે એક નવાઈ જેવો આરડો છે, કારણ કે તેને તળીયું તો છેજ નહિ. આ ગળામાંથી જુદા જુદા સાત

માર્ગ લિપ્ત લિપ્ત દિશામાં જાય છે; એટલે કે, એક તો મુખમાં, બે ઉંચે થઈને નાકમાં, બે ઝીણા માર્ગ કાનમાં, એક મોટો માર્ગ બંને ફેફસાંમાં, અને એક સરિયામ વિશાળમાર્ગ જઠરમાં નીચે જાય છે. આપણે તો આ બીજા માર્ગ તપાસવાના રહેવા દેઈ આપણા અગાઉ વર્ણવેલા પેરાણા (ખોરાકના અર્ધ યુગ સાથે મળી તૈયાર થયેલા કોળીયા) સાથે આ વચ્ચેના ખંડ (ગળું Pharynx) માં થઈ પાકાણા કે રસોડા (જઠર) માં જવાની નિસરણીએ ઉતરીયું. આ નિસરણી (Esophagus) વિચિત્ર પ્રકારની લગભગ નવ તમ્બુ લાંબી, અને છેક સીધી પણ નહિ એવી હોય છે. વળી જેમ જેમ ખોરાક રૂપી પેરાણા નીચે ઉતરતા જાય તેમ તેમ આ નિસરણી (અન્નમાર્ગ) પાછળથી સંકોચાતી જાય તેવી બનાવટની હોય છે, અને તેથી પેરાણાને પાછળથી હડસેલીને પાકાણામાં જલદી રવાના કરે છે. હવે જો આ પેરાણા છેક જ નાના હોય છે તો તેમને દાખીને નીચે ઉતારતાં તેને ફાવતું નથી, અને તે કારણથીજ એક મોટા કોળીયા કે ગ્રાસને ગળે ઉતારવા કરતાં એક ઝીણી સરખી ગોળી ગળી જવાનું કામ આપણને વધારે અંધડું લાગે છે. ત્યારે ખોરાક ગળે ઉતરતો હોય છે ત્યારે ફેફસાંમાં પવનને જવાનું દાર એની મેળેજ અંધ થઈ જાય છે. જો આ પ્રમાણે વ્યવસ્થા ન રાખી હોત તો પેટમાં જતો ખોરાક પવનની નળીમાં ઉતરી પડી મહા વ્યથા અને ઉત્પાત મચાવી મૂકત. ખાતી કે પીતી વખતે હસવું આવવાથી કે બોલવા જવાથી કે બીજા કોઈ કારણથી સહજ ખોરાક જો આ શ્વાસનળીમાં ઉતરી પડે છે તો આપણને ઘણી અનુકૂળ થાય છે, અને તેવા શ્વાસનળીમાં દાખલ થવા જતા ખોરાકને ફેફસાં એવા તો જોરથી હડસેલી મૂકે છે કે તે ઘણી દાર પાછો ઉંચે ચઢી મુખમાં કે નાકમાં આવે છે. આવી ક્રિયાને આપણે “ અંતરિક્ષ ગયું ” કહીને જોખ-ખાવીએ છીએ.

જઠરની પચનક્રિયા. Stomach Digestion.

બીજા પેરાણા (ખોરાક)ની સાથે નિસરણીએ (અન્નમાર્ગે) ઉતરીને નીચેના છેલા પગથીઆ પર આવતાં આપણે પાકાણા (રસોડું Kitchen) એટલે જઠરના મથાળે આવેલા જણાઈ એ છીએ. અને તેથી બાકીનો લાગ ઉતારવા માટે આપણને કુકોજ મારવો પડે છે. આ પાકાણા આશ્વર્ય ઉપજાવે તેવો એક ઓરડો છે, અને જ્યારે તે ભરાયલો હોય છે ત્યારે સાધારણ રીતે એક કુટ લાંબો અને ચાર તમ્બુ પહોળો હોય છે. આ પાકાણાનો આકાર આડા મુકેલા શંકુ કે ચપ્પ જેવો હોઈ તેનો સાંકડો છેડો જમણી તરફ અંતરડાં સાથે જોડાયેલો હોય છે. શંકુ કે ચપ્પ જેવો હોઈ તેનો સાંકડો છેડો જમણી તરફ અંતરડાં સાથે જોડાયેલો હોય છે. બીજા જઠરનું વજન માત્ર સાડા ચાર ઝૈંસ હોય છે. જ્યારે જઠર ખાલી હોય છે ત્યારે તે ખૂબ સંકોચાઈ જાય છે, અને તેની સામસામેની દિવાલ એકએક થઈ અડધી જાય છે અને અંદરનું શ્લેષ્મ પડતું આગળાદન પાટલી માળેલા ઘોતીઆની માફક લટકે છે. આ પાકાણા અંદરનું શ્લેષ્મ પડતું આગળાદન પાટલી માળેલા ઘોતીઆની માફક લટકે છે. આ પાકાણા (જઠર) ને ત્રણ પડતી મજબૂત દિવાલ હોય છે, છેક અંદરનું પડ શુદ્ધ શ્લેષ્મ ત્વચાનું અને છેક બહારનું પડ તંતુમળનું બનેલું હોય છે. આ બે પાતી વચ્ચે સ્નાયુઓનું પડ આવેલું હોય છે, જઠર રસ (ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ) નામનો પાકાણાની કે રસોડાનો બહુજ કુશળતાથી પાક પકવવાને તૈયાર હોય છે. અને જો તેને ઘટની મદદ મળે છે તો તે બહુજ પૌષ્ટિક પદાર્થો તૈયાર કરી

વામાં આવે છે. આ મહાશયો તો શુષ્કરૂપે કોઈને ખજાર પણ ન પડે તેવી સદ્દામયી પાકશાળા (જઠરા) ઉતરી પડે છે. પરંતુ તેમના આવા વર્તન માટે તેમને ત્યાં કાંઈ બહુ સાફ સ્થાન કે આવકાર મળતો નથી. ઉલટું તેમને તો ત્યાં આમથી તેમ એવા તો કુદાવવા અને નવાવવામાં આવે છે કે આખરે તેઓ અગાહિના કરતાં પોતાની જાતને નાની અને હલકી પડેલી ('ઈમ્બ્રેશન' ના રૂપમાં આવવાને લાયક થયેલી) બુએ છે. આ રીતે તેમનું અભિમાન ઉતર્યા પછી તેમને હોજરીનો દરવાન ('પાયલોરસ' Pylorus) ખીન્ન બધા પચેલાઓ સાથે આગળ જવા દે છે. આ આગળનો ભાગ તે 'અન્નકોષ' કહેવાય છે. તેને કેટલાક લોકો ખીજી પાકશાળા (ખીજું જઠર કે 'ડ્યુઓડીનમ' Duodenum or Second Stomach) પણ કહે છે. આ ભાગને લેડીન ભાષામાં 'ડ્યુઓડીનમ' એવું નામ આપવાનું કારણ એ છે કે આર આંગળીઓની પહોળાઈ જેટલી તેની લંબાઈ છે, તેનો આકાર સાંકડો અને ઘોડાના નાળ જેવો વળેલો છે. આ ભાગની દિવાલો પણ જઠરના જેવીજ બનેલી હોય છે. જે ખોરાકનું ઉપરના ભાગમાં ચૂર્ણ થઈ ગયું હોય છે, અર્થાત, જે લાગીને ત્રીજો ભૂંડો થઈ ગયો હોય છે, તે હવે આ સ્થાનમાં આવે છે. આ ઠેકાણે તેને બે રસોની મદદ મળે છે, જેમાંનો એક રસ તે પિત્ત છે. પિત્તનું મૂળ રહેલાય પિત્તાશય, યકૃત, કહેલું 'લીવર' Liver માં છે. યકૃત અથવા 'લીવર' નું કદ ૧૨x૬x૩ ઇંચ જેટલું, અને તેનું વજન લગભગ ૫૦ થી ૬૦ ઓંસ જેટલું છે, તથા ચોવીસ કલાકમાં તે આશરે ૨૦ થી ૪૦ ઓંસ પિત્ત (Bile) તૈયાર કરે છે. અગાઉ એવું માનવામાં આવતું હતું કે આ પિત્ત તો સ્વભાવે તમિર (Aristocratic) હોઈ માત્ર મરકાવાળા (ખુશામતીયા) લોકો (તેલ, ઘી, ચરખી) તરફ જ ફક્ત ધ્યાન આપનાર છે. પરંતુ હવે તો આપણે જોઈએ છીએ કે તે ખીન્ન પણ કેટલાંક કામ કરવા જેટલી સાદાઈ અને નમ્રતા ધરાવે છે. ખરેખર અતુલબીઓ આપણને જણાવે છે કે, 'પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ' ની મદદ વગર તે સ્નિગ્ધ પદાર્થો તરફ સંપૂર્ણ લક્ષ આપી શકતો નથી. જેને કહેવાયો (Putrefactive fermentation) કહે છે તેવી ખરાબ હાલતમાં પદાર્થો ન આપી જાય તેવી સંભાળ રાખવાનું કામ પણ પિત્ત કરે છે, અને તેમને સારા મીઠા રાખે છે. વળી ભોજનશાળા (આંતરડાં) માં જમવા માટે તત્પર રહેલા નના નાના ગુહરો (Absorbents) પોતાનો ખોરાક ઝટ ઝટ લેઈ શકે તેમ કરવામાં તે ધણી મદદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ ભોજનશાળાને વાળી ઝાડી સાફ કરવાના કામમાં પણ તે ખુશીથી મદદ કરવા તૈયાર હોય છે. આમ હોવાથી, હું ધારું છું કે, આપણે પિત્તને અભિમાની તથા મોટાઓનો પક્ષપાતી (Aristocratic) ગણવો ન જોઈએ, પણ ઉલટું ઉત્સાહથી અને રાજખુશીથી જે જે કામ તે બજાવે છે તે માટે તેને આપણે શાખ્યાશી આપવી ઘટે છે.

‘પેન્ક્રીએટીક’ રસવડે થતી પાચક્રિયા.

અન્નકોષમાં આવેલા પચેલાઓને મળવા માટે તત્પર રહેતો ખીજો શપ્સ 'પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ' નામનો પાચકરસ છે. શરીરસામ્રાજ્ય કે તનુમંદિરને જઠરના ખોરાક પકાવવામાં આ ધણોજ અગત્યનો કામદાર હોવા છતાં, ખીન્ન કેટલાક નિરુદ્ધી પરમાર્થપરાયણ પુરુષોની માફક તેનું નામ લોકો ભાગ્યેજ લે છે, અને ધણાઓ તો તેની હયાતી વિષે કેવળ અસાતજ હોય છે. તે ધણા માયાળુ સ્વભાવનો છે, અને પોતાની પાસે મદદ માગવા આવનારા ધનવાન કે નિર્ધન છે તે સંબંધી એક પણ સવાલ વગર દરેક અને સર્વની જરૂરિયાતો તરફ એક સરખું ધ્યાન આપે છે. 'સ્ટાર્ચ' ને પકાવવાનું થુંકે શરૂ કરેલું કામ તે પૂરું કરી લે છે, અને 'એમ્યુમી-

નોંધડત 'ને પકવ કરવાનું કામ જે જલ્દરસે-અધુરું મૂકેલું' તે પોતે મુંગે મોઢે પૂર્ણતાએ પહોંચાડે છે. તેલ, ઘી, ચરબી જેવા સિન્ધુ પદાર્થો ઉપર પણ તે ક્રિયા ચલાવી, તેમને વિનિષ્ક્રિય કરી દે છે, એમ કહેવાય છે. આ પાચકરસનું નિવાસસ્થાન 'પેન્ક્રીઆસ' છે. પ્રાણીઓના શરીરમાં આ ભાગને ઇંગ્લેન્ડમાં 'ગ્લાન્ડ રોટલી' કે Sweet Bread જેવું વિચિત્ર નામ આપવામાં આવે છે.

પિત્તાશય અને 'પેન્ક્રીઆસ' એ જે સિવાય પણ અન્નકોષમાં બીજી કેટલીક અભરાષ્ટ્ર અથવા છાજલીઓ શ્લેષ્મ પડતી બનાવીને ગોઠવેલી હોય છે, જેથી જગા વધે છે. તે ઉપરાંત વળી ધણાં ભંડારિયાં કે તાકાં પણ અહિં મૂકેલાં હોય છે, જેને સાધારણ ભાષામાં ગ્રંથિઓ ('ગ્લેન્ડ્સ' Glands) કહેવામાં આવે છે, અને જે એક પ્રકારનો રસ પાચનક્રિયામાં ઉપયોગમાં આવે તેવો તૈયાર કરે છે.

આંતરડાંમાં થતી પચનક્રિયા.

ઉપરના અન્નકોષમાં થઇને આગળ જતાં ભોજનશાળા (આંતરડાં) આવે છે. આ ભોજનશાળાની પહોળાઈ ને કે લગભગ એક ઈંચ જેટલી છે, પણ તેની લંબાઇ વીસ ફુટ કરતાં પણ વધારે છે. આ ભોજનશાળાની દિવાલો પણ ઉપરના જે અવયવોની પેઠે સ્નાયુ આદિથી ચણાવેલી છે. આ ભોજનશાળાના પ્રથમના આઠ ફુટના ભાગને 'જેજુનમ' Jejunum કહે છે. આ રાજ્દ લેંટીન ભાષાનો છે, અને તેનો અર્થ ખાલી એવો થાય છે, કારણ કે મરણ પછી તે હુમેશાં ખાલી જોવામાં આવે છે. બાકીના ભાગને આ ભાષામાં 'ઇલીયમ' Ileum કહે છે, અને તેનો અર્થ 'ગુંચળું' વળેલું એવો થાય છે, અને આ ભાગમાં છે પણ તેમજ. આ ભોજનશાળા આપણા તનુમંદિરના ખીજ માળનો ધણો ભાગ રોકે છે, અને આ ખીજને માળ નાનો હોવાથી તેને ગુંચળાની પેઠે વાળીને ગોઠવવાની જે વિશ્વકર્માએ વ્યવસ્થા કરી છે તે યોગ્યજ છે. આ ભાગની અંદરની બાજુમાં પણ વળેલાં ગુંચળાં જેવું છે. વળી તેમાં બીજી પણ કેટલીક ગ્રંથિઓ રહેલી છે, જેમાંથી લુદ્ધ લુદ્ધ રસો ઝરે છે, અને અન્નને પચાવવામાં સહાય કરે છે. આ ભાગમાં નાનાં નાનાં મોંઢાં રહેલાં છે, જે તૈયાર થયેલા ખોરાકને તરત ચૂસી લે છે. આ નાનાં મોંઢાં કદી પણ વિશ્રાંતિ લેતાં નથી, કે કદિ પણ કોઈ જાતની રમત રમવાનું પસંદ કરતાં નથી. તે હુમેશાં ભૂખ્યાં મણુષ્યોની પેઠે આખા કરે છે. આ મોંઢાં ઘણાંજ નાનાં છે અને તેમની ૬૦ જેટલી સંખ્યા ભેગી કરીએ તો માત્ર એક ખોરાક તમુનો રહે જોઈ શકાય થાય છે ! આ મોંઢાં આ આંતરડાંમાં સતતજ જડેલાં હોય છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં આ મોંઢાં સુંદર નાના વાળ જેવાં જણાય છે, અને આંતરડાંની આ ભાગ સુંદર મખમલ જેવો જણાય છે. આ હિન્ન વા મોંઢાંને લેંટીનમાં 'વિલસ' Villus કહે છે. બટાકા, રોટલી, દુધ, દાળ, ભાત, વગેરે પદાર્થોને ભેગા કરી અને તેમનો ઝીણો ભૂકા કરીને કોષ્ટને ખાવા આપ્યાં હોય તો તે પોતાનું મોંઢું પાછું ફેરવે છે, અને અપ્રીતિ દર્શાવે છે. પણ આ નાનાં મોંઢાં તેવો કંટાળો દર્શાવતાં નથી. પણ જે આબું તે પ્રીતિથી સ્વાદા કરી જાય છે. આ એકત્ર થયેલા ખોરાકનો સ્વાદ પણ તેમને કેવો આવતો દરો, તે તેજ જાણે ! તેમના આગળ જે હાજર થાય છે તે તેઓ જરી પણ અપ્રીતિ દર્શાવ્યા વિના જમી લે છે. એ આ પ્રમાણે તે ન કરતાં હોત તો આ તનુમંદિરને કેટલી હાનિ થાત તેનો ચિતાર આપવો હૃદિમાનને કઠિન નથી.

સોષણ ક્રિયા Absorption.

પાકશાળા તથા અન્નકાષમાંથી આવતો ખોરાક, વલોવાદને અને તેમાં ખીન રસો મળીને તેનો દુધ જેવો પાતળો રસ બને છે. આ રસને અંગ્રેજીમાં 'ચાઇલ' Chyle કહેવામાં આવે છે અને આ રસ પૂર્વોક્ત નાનાં મોંઢાં વડે આંતરડાંમાં ચૂસાઈ જાય છે. આ આંતરડાં એજ આપણી ભોજનશાળા છે, અને તેમાં રહેલાં નાનાં છિદ્રો એ ભોજનને જમનાર છે. ખરૂં જોતાં એમને જમવા માત્રનોજ સ્વાદ એ ઉપભોગ લેવાનો હોય છે. તેમના શરીરમાં પૂર્વોક્ત રસ જતાં તેનું રૂપાન્તર થઇને તે તેમના શરીરમાંથી આગળ ચાલી જાય.

આપણે જાણીએ છીએ કે ખાધેલા ખોરાકમાંથી માંસ, દાડકાં વગેરે થાય છે. પણ તેનું લોહી શી રીતે થાય છે કે જેથી તે આખા શરીરમાં નખસિખ ફરી શકે. ખાંડ જે પેટમાં જાય છે તેનું પાણી સાથે લોહીમાં સત્વર રૂપાન્તર થઇ જાય, માટે આંતરડાંમાં કેટલાક રસ (જેને ઇંગ્રેજીમાં 'ડાયજેસ્ટીવ ફરમેન્ટ્સ' અથવા 'એન્ઝાઇમ્સ' Digestive Ferments or Enzymes કહે છે તે) તૈયાર થાય છે. આ રસ ગળ્યા પદાર્થો પર ક્રિયા ચલાવે છે. આવા ગળ્યા પદાર્થોને ત્રણ વર્ગમાં વહેંચી નાખી શકાય (૧) કૃત્રિમ ગોળ, ખાંડ, સાકર; (૨) દુધ તથા ફળમાં રહેલાં મીઠાશવાળાં તત્વ; અને (૩) 'મોલ્ટોઝ' એટલે સ્ટાર્ચના પર પાચકક્રિયા ચાલવાથી તૈયાર થતી શર્કરા. હવે, પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોનાં આંતરડાં 'મોલ્ટોઝ' નામના મિષ્ટ પદાર્થને પચાવનાર રસ ('ફરમેન્ટ') ને મોટા પ્રમાણમાં તૈયાર કર્યા કરે છે. દુધમાં રહેલી શર્કરાને પચાવનાર રસ જાળકોનાં આંતરડાંમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં તૈયાર થાય છે, પણ મોટી ઉંમરનાં સ્ત્રી પુરુષોમાં તે બહુ જુજ પ્રમાણમાં માલૂમ પડે છે. પરંતુ કૃત્રિમ ગોળ, ખાંડ, સાકર જેવા ગળપણના પદાર્થો પચાવનાર રસ તે જાળકોમાં કે પુખ્તવયનાં સ્ત્રી પુરુષોમાં બહુજ જુજ હોય છે, અગર તે ધણીવાર લગભગ મુદ્દલ હોતો નથી. જે બતાવી આપે છે કે બનાવટી ખાંડ કે ગળપણની સીએ માણસના શરીરમાં પચે તેવી કુદરતે જોડવલુ રાખેલી નહિ હોવાથી તે ખાવા લાયક નથી, આવો અભિપ્રાય અનેક વિદ્વાનોનો છે. દાખલ તરીકે વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર કેલેગ એમ. ડી. લખે છે કે, The ferment which digests cane sugar is least abundant of all, and is often found almost wholly lacking, a fact which indicates that cane sugar is not as well adapted to the human system as is maltose.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે અન્નમાંથી જે Chyle 'ચાઇલ' નામનો દુધ જેવો રસ થાય છે, તે આંતરડાંમાં રહેલાં પેલાં નાનાં છિદ્રો વાટે ચૂસાયા પછી અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓમાં જાય છે. પૂર્વોક્ત 'ચાઇલ' નામના રસને આપણે અન્નરસ કહીશું, અને આ રસ જે ગ્રંથિઓ પેલાં નાનાં છિદ્રમાં થઇને જાય છે તેને "અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓ" કહીશું. આ ગ્રંથિઓને અંગ્રેજીમાં Lacteals 'લેક્ટીઅલ્સ' કહે છે, 'લેક્ટીઅલ' શબ્દમાં Lec 'લેક' એ લેટીન છે અને તેનો અર્થ દુધ જેવો થાય છે, તાત્પર્ય કે પેલા દુધ જેવા પદાર્થને વહન કરનાર તેને 'લેક્ટીઅલ' કહેવામાં આવે છે. આ અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓ જેના વડે આંતરડાં બંધાયેલાં છે તેમાં રહેલી છે, અને તેમનો સંબંધ ખીજી ગ્રંથિઓ કે જેને અંગ્રેજીમાં 'લીમ્ફેટીક ગ્લેન્ડ્સ' (Lymphatic Glands) કહેવામાં આવે છે, તેની સાથે સંબંધવાળો છે. આ સંબંધ વડે જે અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓ હોય છે તે આ 'લીમ્ફેટીક' ગ્રંથિઓમાં લઇ જવાય છે. આ ગ્રંથિ

એને 'લીમ્ફીક' એવું નામ એટલા માટે આપવામાં આવ્યું છે કે, તે જે રસને વહન કરે છે તેને 'લીમ્ફ' Lymph કહેવામાં આવે છે. આ 'લીમ્ફીક' ગ્રંથિઓ વટાણા જેવડી હોય છે. વાદળી ઉપર પાણી રેડતાં જેમ તે તેને ચૂસી લે છે, તેમ પૂર્વોક્ત અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓમાંથી જે રસ રેડવામાં આવે છે તે આ વાદળી જેવી 'લીમ્ફીક' ગ્રંથિઓ ચૂસી લે છે, આ રસ 'લીમ્ફીક' ગ્રંથિઓમાં થઇ પળી બીજી 'લેક્ટીઅસ' નામની રસવાહક ગ્રંથિઓમાં જાય છે, અને છેવટે તેને માટે નિર્માણ થયેલા એક સ્થાનમાં તે જાય છે. આ સ્થાનને Receptaculum Chyli 'રિસેપ્ટેક્યુલમ ચાઇલી' અર્થાત 'ચાઇલિ' નામના રસને સખતાર સ્થાન કહેવામાં આવે છે. આ હુધ જેવા રસ બ્યારે 'લીમ્ફીક' નામની ગ્રંથિઓમાં થઇ જાય છે, ત્યારે કાંઇક ધટ્ટ થાય છે, અને તેમાં સ્વેત પુરે રચાય છે. જે ભાગમાં આ રસ એકત્ર થાય છે તે ભાગ આગળ વૃક્ષસ્થળના સંબંધવાળી જે નળિકા છે તેનો તળેનો ભાગ આવેલો છે, ઉપર આપણે કહી ગયા તે 'લીમ્ફ' નામના રસને વહી જનાર 'લીમ્ફીક' ગ્રંથિઓ આજ ઠેકાણે હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ હોય છે. આ 'લીમ્ફ' નામનો રસ કેવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે, તથા તેનો શો ઉપયોગ છે, તે આગળ જણાવવામાં આવશે. આ ભોજનશાળાનેજ લગતો જે બાકીનો ભાગ છે તે મોટાં આંતરડાં છે, અને તે મળને બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય કરે છે. ભોજનશાળા સાથેજ આ ભાગ રહેલો છે એ જાણીને પવિત્રાપવિત્રીનો વિચાર કરનાર ઘણાં મનુષ્યોને અચોક્ષ લાગશેજ. તે જો ન હોત તો આખા શરીરમાં અપવિત્રતા વ્યાપત. તેથી અપવિત્ર જેવું કાર્ય કરતાં છતાં તે પવિત્રજ છે. કુદરતની દૃષ્ટિથી પોતાનું કાર્ય નહિ કરનારજ અપવિત્ર છે. પોતપોતાનું કાર્ય કરનાર સર્વ પવિત્ર છે, અથવા તો પવિત્ર અપવિત્ર એવા ભેદ તેની દૃષ્ટિમાં છેજ નહિ. આ મોટું આંતરડું ઉપર ચડતાં 'ચક્રત-લીવર' સુધી પહોંચી જાય છે, અને તે વાંકી ચુંકી રીતિમાં પડેલું છે. નાની આંતરડી કરતાં મોટું આંતરડું પહેાણું છે. કાંઈ કાંઈ ઠેકાણે આની અંદરનો ભાગ સાંકડો પણ હોય છે, કે જેથી તે ભાગમાં રસવાળો પદાર્થ ગયો હોય છે તો ત્યાં આગળ તે રસ ચૂસાઇ જાય છે, અને પછી તે મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. આ ભાગને નિત્ય સ્વચ્છ રાખવાની અત્યંત અગત્ય છે. તે સ્વચ્છ રહેતાં આખું શરીર સ્વચ્છ રહે છે અને તે મલિન રહેતાં આખા શરીરને મલિન તે રોગી કરે છે. ખોરાક વિશેષ ખાવાથી, અગર બરાબર ચાચ્યા વિના ખાવાથી આ ભાગ બરાબર સ્વચ્છ રહી શકતો નથી. ઘણા રોગોનું કારણ આ ભાગની અસ્વચ્છતા એજ છે. ઘણાં મનુષ્યો વારંવાર બંધકોશને મટાડનાર દવા ખાય છે તે પણ લાભકારક નથી. પ્રસંગે પ્રસંગે 'હુશ' એટલે બંધકોશને મટાડનાર બરતીવંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો આ ભાગ સારી રીતે ધોવાઇને સ્વચ્છ થઈ જાય છે. ખુદી હવામાં ફેસરતે, ચાલવું, દોડવું, ફરવું વગેરે વ્યાયામથી આ ભાગ હમેશાં સારી રીતે સ્વચ્છ રહે છે અને આરોગ્ય આપે છે.

પિત્તાશયમાં થતી પચનક્રિયા. Liver Digestion.

ખોરાક ઉપર પિત્તાશય નામના એક અમલના અવશ્યવની અદ્ભૂત ક્રિયા ચાલે છે. જરૂર અને આંતરડાંમાં જે 'એન્ડ્યુમીન' પદાર્થ હતાં, તેની દૂરી તપાસણી 'લીવર' કે ચક્રત કરે છે એમ કહીયે તો ચાલે. આ તપાસણી કામદાર છેવટના સુધારા વધારા (Finishing touches) કરે છે, અને જો કાંઈ અસાધારણ કે ગુડશનકારક જેવી પદાર્થો ભેગા ઘસડાઈ આવ્યા હોય તો

તેમને પકડી જીદા પાટી શરીરમાંથી દેશનિકાલ કરવાની ગોઠવણ કરે છે. 'સ્ટાર્ચ' જે બીજી પચન ક્રિયાઓથી બદલાઈને શર્કરાના રૂપમાં આવેલી હોય છે, તેને વળી યકૃત કે 'લીવર' પ્રાણીજ 'સ્ટાર્ચ' (Animal Starch or Glycogen) અથવા 'ગ્લાઇકોજન' માં ફેરવી નાખે છે. આ 'ગ્લાઇકોજન' ધસાતા સાંધા વગેરેના ભાગને 'સુવાળા' રાખનાર તેલની ગરજ સારે છે, અને વધારેનો ભાગ યકૃતમાંજ ભરાઈ રહી સાંધી શરીરમાં જ્યાં જ્યાં જ્યારે જ્યારે ગરમી પેદા કરવા કે શક્તિ પુરી પાડવા માટે જોઈએ ત્યાં ત્યાં ત્યારે ત્યારે આ 'ગ્લાઇકોજન' ને જરૂર પુરતા પ્રમાણમાં રવાના કરે છે. યકૃત જે બીજાં કેટલાંક કામ કરે છે તેમાં આ પ્રકારની તેની સેવા કંઈ ઓછી અગત્યની ગણાય નહિ. એક વખતના બોજન પછી બોજન બોજનની વચ્ચેના વખતમાં શરીરને જરૂર પડે તેમ તેમ રફતે રફતે શર્કરાયુક્ત પદાર્થો પુરા પાડનાર આ જીવંત રંગના મોટા અવયવ (યકૃત કે 'લીવર') ની ક્રિયા શરીરમાં એક સમજશક્તિ ધરાવનાર જીવની હયાતીનો પુરાવો આપે છે, કે જે ચિત્તિશક્તિ આખા તનુમાંદિરમાં ચાલતી અનેકવિધ અગમ્ય ક્રિયાઓપર દેખરેખ રાખી વ્યવસ્થાપક તરિક્કે કામ કરે છે.

આ ઉપરથી મનુષ્ય શરીરને સજાતાર મહેશ્વર સત્તાની અદ્ભૂત કૃપા અને અગાધ કહા-પણુનો આપણને બીજો એક સમજ પુરાવો મળે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરનું હિત સંચાલ્ય, અને તેની જરૂરિયાતો પુરી પડે માટે આ દૈવી સત્તા કેટલી કાળજી રાખવા પોતે હાજર રહે છે તેનું કંઈક ભાન આપણને થાય છે. ખોરાકમાં રહેલી 'સ્ટાર્ચ' ના પાચનથી તૈયાર થતી બધી શર્કરા (જેનું પ્રમાણ આપણા દરરોજના ખોરાકના કુદરતી પ્રમાણથી વજન અને કદમાં અરધો અરધ કરતાં પણ વધારે હોય છે; એટલે કે દરરોજનું લગભગ એક શેર જેટલું હોય છે તે) જે એકદમ લોહીમાં દાખલ થઈ શરીરમાં ફરવા લાગે તો શરીરમાં ઉષ્ણતા પેદા કરનાર ક્રિયાઓ બહુજ બહેક કે વધી જાય; અગર જે આ પ્રમાણે ન થતાં લોહીમાં એકદમ ઉમેરાયેલી આ શર્કરા 'ઑક્સીજન' વાયુ સાથે મળી ઉષ્ણતા પેદા કરે નહિ (not being oxidized or burned) તો પછી મુત્રપિંડ તુરંતજ જાગૃત થઈ આ બધી સાકરને પેશાબ મારફત કોઠી નાખવાની માયાતોડ મહેનત કરશે અને તેથી પરિણામે મહા મહેનતે પચાવેલ ખોરાક કંઈ પણ કામમાં આવ્યા વિના આ રીતે પેશાબ વાટે ધોવાઈને બહાર નિકળી જશે. આવીજ આખેહુજ સ્થિતિ મધુપ્રમેહ કે મીઠી પેશાબ (Diabetes) ના દરદવાળા મનુષ્યના શરીરમાં જોવામાં આવે છે, અને તેના પેશાબમાં ધોવાતી સાકરના પ્રમાણનો કાંઈ નિયમજ રહેતો નથી. આગળ કહેવાઈ ગયું છે તે પ્રમાણે યકૃત દરેક જાતની ખાંડને એકસરેખી સરળતાથી વાપરી શકતું નથી. જેમ જીદી જીદી જાતનાં જાળણ ઓછી વધારે સહેલાઈથી બળવાના શુભ્રાણાં હોય છે, તેજ પ્રમાણે કેટલીક જાતની શર્કરાને ભરી રાખવાનું અને વહેંચી આપવાનું કામ યકૃત વધારે સહેલાઈ અને સફાઈથી કરી શકે છે. બધી જાતનાં મિષ્ટ તત્ત્વોમાં શેરડીના રસને ઉકાળી અનાવેલ કૃત્રિમ ગોળ, ખાંડ, સાકરની વ્યવસ્થા કરતાં યકૃતને બેહદ કડાકુટ પડે છે. પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોનાં યકૃત દુધની શર્કરાને પણ બરાબર સારી રીતે વાપરી શકતાં નથી. પરંતુ 'સ્ટાર્ચ' પર 'સેલાઈયા' કે થુક અને 'પેન્ક્રીએટીક જ્યુસ' ની પાચનક્રિયા થવાથી તૈયાર થયેલ 'મોલ્ટોઝ' નામની શર્કરા અને ફળમાં રહેલ 'લેવ્યુલોઝ' નામની શર્કરાને તો યકૃત ઘણીજ ઝડપથી અને સહેલાઈથી વાપરી શકે છે.

ઉપર જણાવી ગયા કે, સારી રીતે ચાવેલું તથા યુક્ત સાથે મિશ્રિત થયેલું અન્ન ગળામાં યક્રને જઠરમાં જાય છે. ત્યાં જઠરના અંદરના પેટામાં ચારે બાજુએ 'પોર્ટલ સર્ક્યુલેશન' રહેલી નળીઓમાંથી એક પ્રકારનો પ્રવાહી "જઠરરસ" ઝરવા માંડે છે અને તેનું અન્ન સાથે, આપણા હોડા જેમ વલોણું કરે છે તેમ, એક પ્રકારની પહોળાવા જેવી કિમીથી મિશ્રણ થાય છે. એ મંથનની ક્રિયા ચાલવાથી આપણે ખાધેલું અન્ન બદલાઈને ગુલાબી અને જરા

ભુરા રંગની લાહી જેવું થાય છે જેને 'આમરસ' (કે ઇંગ્રેજમાં 'ચાઈમ' Chyme) કહે છે. પછી આ આમરસ હોજરીના બીજી તરફના 'પાપ્લોરસ' નામના મુખમાં યક્રને આંતરડામાં ઉતરવા લાગે છે ત્યારે તેમાં આગળ જણાવી ગયા પ્રમાણે 'પેન્ક્રીએટીક બ્લુડ્સ', પિત્ત કે 'ચાઈલ', અને આંતરડાના રસ મિશ્ર થાય છે. આવી રીતે જે મિશ્રણ થાય છે તે બહુધા સફેદ રંગનું પ્રવાહી હોય છે તેને ઇંગ્રેજમાં "ચાઈલ" Chyle કહે છે. હોજરીના મુખ સાથે જોડાયેલા આંતરડાને છેક ઉપરનો જાર આંગળાની પહોળાઈ જેટલો લાંબો લાગ જેને 'ડ્યુ-ઓડિનમ' કહે છે તેમાં યક્રને આ 'ચાઈલ' નાનાં આંતરડાના બાકીના લાગ, જેને 'જેન્યુનમ' અને 'ઈલીયમ' (Jejunum and Ileum) કહે છે, અને જે બનનેનું સામર્થ્ય ઇંગ્રેજ નામ 'મેસેન્ટેરિક ઇન્ટેસ્ટાઈન્સ' (Mesenteric Intestines) પણ છે, તેમાં ઉતરે છે. આ નાનાં આંતરડાની દિવાલોમાં બે જાતની બારિક બારિક નળીઓ પથરાયેલી હોય છે. આમાંની એક જાતની નળીઓને 'લિમ્ફેટિક્સ' અથવા 'લેક્ટીઅલ્સ' કહે છે. આવી આંતરડામાં આં-વેલી, 'લિમ્ફેટિક્સ' શરીરમાં બીજા ભાગોમાં આવેલી 'લિમ્ફેટિક્સ' નામની નળીઓથી બનાવટમાં કેઈ ખાસ રીતે જુદી પડતી નથી. પરંતુ આંતરડા સાથે જોડાયેલી 'લિમ્ફેટિક્સ' માં દુધ જેવા સફેદ રંગનું 'ચાઈલ' કે અન્નરસ વહેતું રહેતું હોવાથી તેમને સાધારણ રીતે 'લેક્ટીઅલ્સ' કહેવામાં આવે છે. જાતજાતના પાચકરસોની કિમીથી ખાધેલા ખોરાકમાંથી જે રસ બને છે, તેમાંથી ખાસ કરીને 'ઇમ્બ્રસીફર્મ' થયેલ ઘી, તેલ, ચરબી જેવાં તત્વોનેજ આ 'લેક્ટીઅલ્સ' નામની નળીઓ ચૂસી લેખ તેને એક મોટી 'થોરેસિક ડક્ટ' (Thoracic duct) માં રેડે છે. આ 'થોરેસિક' નલિકાનો નીચેનો ભાગ પહોળો હોય છે, અને તેને 'ચાઈલ નામના રસને એકઠા કરવાનું કે ભરવાનું પાત્ર' (Receptaculum Chyli i. e. Receptacle or Cistern of the Chyle) કહેવામાં આવે છે. આ 'થોરેસિક ડક્ટ' માં આવેલ ખાસ કરીને રિતગ્ધ તત્વોવાળો રસ હવે અહીં ડાબી તરફની 'સબક્લેવીઅન વેઇન' (Left Subclavian vein) નામની લોહીની નસ મારફત રક્તાશય કે હૃદયમાં પહોંચી શરીરમાં ફરતા બીજા લોહીરૂપજ બની જાય છે. પરંતુ 'સ્ટાઈ' અને 'આલ્બ્યુમીન' વગેરે તત્વોવાળો રસ જે આંતરડામાં બાકી રહી જાય છે તેને કેટલીક બીજી જાતની નળીઓ 'વેઇન્સ' veins ચૂસી લે છે, અને તેને એક મોટી 'પોર્ટલ વેઇન' (Portal vein) નામની નળીમાં રેડે છે. વળી જઠર, સ્પ્લીન, જઠરજી, તંદુલી-રચીત 'સ્પ્લીન' Spleen, 'પેન્ક્રીયાસ', આંતરડા વગેરે પચનક્રિયાની સાથે સંબંધ ધરાવતા અવયવોને જે લોહી પુરું પાડવામાં આવે છે તે લોહી બ્યારે 'વેઇન્સ' માં દાખલ થાય છે, ત્યારે શરીરના બીજા ભાગના લોહીની પેઠે તે બ્યારેબ્યાર તુરંત હૃદયના જમણા ખાતામાં દાખલ થતું નથી, પરંતુ તે પણ ઉપર કહેલી 'પોર્ટલ વેઇન' માં દાખલ થઈ પચેલા ખોરાકના રસ ભેગું ભળી ચક્રીત, પિત્તાશય, કલેજનું કે 'લીવર' Liver માં દાખલ થાય છે. આ 'લીવર' માં વાળ જેવી ઝીણી અનેક નળીઓ કે કેશવાહિ-નીઓ (Capillaries) હોય છે તેમાં જતાં આ અન્નરસ બહુજે પથરાઈ જાય છે, અને

યકૃતના ચેતનમય અણુઓ કે પુટા (Cells) ના સાક્ષાત સંબંધમાં આવે છે. આમ થવાથી આ પુટ અથવા 'સેલ્સ' અનરસ સાથે લળીને આવેલા નિરૂપયોગી, મલિન, હાનિકાર પદાર્થોને જુદા પાડી શરીરમાંથી પિત્તના રૂપમાં કાઢી નાંખી શકે છે, અને તે ઉપરાંત આગળ વર્ણવી ગયા છીએ તેમ પચેલી 'સ્ટાર્ચ' માંથી 'ગ્લાયકોજન' નામની શર્કરા (Glycogen or Liver-Starch) પણ બનાવીને સંગ્રહી રાખી શકે છે. વળી પાચન થઇ આવેલાં 'આલ્બ્યુમીન' વગેરે પોષક દ્રવ્યોમાં પણ યકૃત કે 'લીવર' કેટલાક ઉપયોગી ફેરફારો કરી શકે છે.

પરિક્રમણ. Circulation.

યકૃત કે 'લીવર' માંથી પસાર થયેલા પોષક દ્રવ્યો આખરે રક્તારાવ કે હૃદયમાં જઈ પહોંચે છે. અને ત્યાં શરીરના બીજા લોહી સાથે લળી જઈ, ફેરફારોના પ્રાણવાયુના સંયોગથી ચેતનને પામી આખા શરીરમાં સર્વ સ્થળે ઘસણ કરવા લાગે છે. અને તે રીતે શરીરના નાનાં મોટા એકેએક ભાગને શક્તિ (Potential Energy) અને ધસારાની ખોટ પુરવા માટે જોઈતાં સ્થૂલ દ્રવ્યો આખરે પુરાં પડે છે.

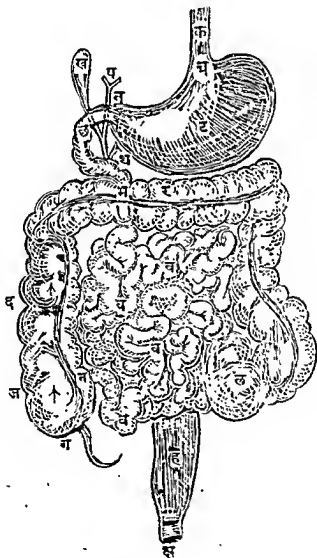
પરિપાક. Assimilation.

જ્યન અને પોષણ ક્રિયાની છેલ્લી કક્ષા કે અંતિમ સોપાન પ્રવાહી લોહીને ધન સ્નાયુ આદિનું રૂપ આપવામાં આવે છે. આવા રૂપાંતરની ક્રિયા જઠરમાં થતી ક્રિયાથી કેવળ ઉત્પાદન પ્રકારની છે. કારણ કે, જઠરમાં ધન ખોરાકો દ્રવ કે પ્રવાહી રૂપને પામે છે, બપોરે આ પરિપાકની ક્રિયામાં દ્રવ કે પ્રવાહી રક્તમાંથી પાછા ફરીથી ધન સ્નાયુ આદિ સજીવ અવયવો તૈયાર થાય છે. અને અહિંજ આ રીતે રૂપાંતરની ક્રિયા પૂર્ણ થાય છે. શરીરનો દરેક 'ટિશ્યુ' Tissue કે ભાગ પોતાનો ધસારો પુરવા અને નવીન રચાવા માટે જરૂરનાં તત્ત્વો લોહીમાંથી ખેંચી લે છે, અને તેવાં ચૂસેલાં પોષકતત્ત્વોમાંથી પોતાના જેવીજ શુદ્ધિવાળા સજીવ ભાગ ધડી કઢાડે છે. આ પરિપાક કે પોષણની ક્રિયા અને સર્જનક્રિયામાં કાંઈજ ભેદ નથી એવો મત દર્શાવતાં શુભ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડૉક્ટર કેલોગ એમ. ડી. કહે છે કે, Assimilation is nothing more nor less than creation. It is the formation of living substances, the building of tissues and organs, living machines out of the blood, the stream of life which serves as a sort of circulating market, or one might say, a canal, along which the nutritive elements prepared in the stomach or other digestive organs, are conveyed to the places where they are needed. " સર્જનક્રિયા કરતાં આ પરિપાક કે પોષણની ક્રિયા જરા પણ કમીનરતી નથી. લોહી કે જે એક ફરતા બજાર જેવો જીવનપ્રવાહ છે. અગર તો એમ. પણ કહી શકાય કે, જઠરમાં અથવા બીજા પચનેદ્રિયોમાં તૈયાર થયેલ પોષકરસને જ્યાં જ્યાં જોઈએ ત્યાં ત્યાં પહોંચાડનાર એક નહેર જેવું છે તે રક્તમાંથી સજીવ સંચા, એટલે સચેતન દ્રિયો, અવયવો કે સ્નાયુઓ રૂપી જીવતા પદાર્થોને રચવાની જે અદ્ભૂત ક્રિયા તેનું નામજ પરિપાક કે પોષણ ક્રિયા છે. "

શરીરનાં 'ટિશ્યુ' ઓમાં કેટલાક ચમત્કારિક પદાર્થો મળી આવે છે, કે જેઓ પરિપાકની ક્રિયા પર કાંચુ ધરાવનાર નિયંત્રક કે વ્યવસ્થાપક (Regulators) ગણી શકાય. આવાં દ્રવ્યો (Enzymes) યકૃત, 'પેન્ક્રીયાઝ' અને શરીરની અંદર રહેલી બીજા કેટલીક મોટી ગ્રંથિઓ (Glands) માં તૈયાર થાય છે. 'પેપ્સીન' અને બીજાં પાચક દ્રવ્યોના જેવાંજ આ દ્રવ્યો ('એન્ઝાઇમ્સ') ની અસરને લીધેજ દ્રવરૂપે પ્રવાહી રક્તમાંથી ધન-ધટ 'ટિશ્યુ', તંતુ જાંબ-સ્નાયુઓ કે શરીરના સર્વ ભાગ રચાય છે. વળી આ 'એન્ઝાઇમ્સ' ને લીધેજ 'ગ્લાયકોજીન' પ્રાણ-

વાયુ ખોરાકમાંથી તૈયાર થયેલાં પોષક તત્વોની સાથે મળી જઈ નિગૂઢ શક્તિને જરૂર પુરતા પ્રમાણમાં પ્રકટ રૂપ ધારણ કરાવે છે. આવાં લગભગ છ સાત જુદી જુદી જાતનાં 'એન્ઝાઇમ્સ' શોષીમાં રહેલાં છે, અને તે દરેકને કોઈ એક ખાસ કારજ બજાવવાની હોય છે. આ ઉપરાંત વળી બીજાં કેટલાંક 'એન્ઝાઇમ્સ' સ્નાયુઓમાં અને તેથી પણ બીજી જાતનાં કેટલાંક જ્ઞાનતંત્ર-ઓનાં કેન્દ્ર (Nerve centers) માં રહેલાં હોય છે. આવાં તરેહવાર 'એન્ઝાઇમ્સ' તત્વો અદ્ભૂત રીતે પોતપોતાનું કામ કેવી રીતે કરે જતાં હશે તેનો ખુલાસો મેળવવા માટે આપણને કશુંલ કર્યા વગર ચાલશે નહિ કે, તેઓ પોતે દિવ્ય પ્રતિનિધિઓ (Divine agencies) હોઈ, સમસ્ત વિશ્વમાં ચાલતી નાની મોટી સર્વ ક્રિયા પર સામ્રાજ્ય ભોગવતી અને તેમને નિયંત્રિત કરતી અપૂર્વ, અગમ્ય, અગાધ, અદ્ભૂત જ્ઞાનસ્વરૂપ મહેશ્વર સત્તાની ઇચ્છા અને આદાને અનુસરીનેજ વર્તે છે.

* * * * *
પચનક્રિયા અને પચનેન્દ્રિય વિષે ઉપર પ્રમાણે જે લંબાણવિવેચન થઈ ગયું છે, તે સમજવું વધારે સરળ થઈ પડે માટે પચનેન્દ્રિયનું એક ચિત્ર ડાખવાની જરૂર જણાઈ છે.



કચ એ અન્તમાર્ગ અથવા 'એલીમેન્ટરી ડાઇટ' છે. જે મુખથી જરૂર મુખી પહોંચતી એક નળી રૂપ છે.

ચ એ જરૂરનું ઉપલું મુખ કે દાર છે.

ટ એ જરૂર છે.

ત એ જરૂરનું ખીછ તરફનું " પાયલોરસ " નામનું મુખ છે.

પ એ 'હેપેટિક ડાઇટસ' અથવા 'લિવર' માંથી જેમાં પિત્ત આવે છે તે નળીઓ છે.

સ એ 'ગેલ બલ્બ' કે પિત્તની કોથળી છે.

થ એ 'પેન્ક્રીએટિક' રસને આવવાની નળિકા છે.

તલ્લથ એ 'ડ્યુઓડિનમ' છે, જેના વડે જરૂર નાનાં આંતરડાં સાથે જોડાયેલી છે !

મ એ અક્ષરની બન્ને તરફ ટપકાં ટપકાં વાળી લીંટીઓ છે હાં આગળ થઇને 'ડ્યુઓડિનમ' મોટાં આંતરડાની પાછળ થઈ નીચે ઉતરી નાનાં આંતરડાં સાથે જોડાય છે.

વવચ એ નાનાં આંતરડાં છે !

ગ એ 'સીકમ' Cecum નામનો મોટા આંતરડાનો શરૂઆતનો ભાગ છે. અને તે ભાગ આગળજે જ્યાં નાનું આંતરડું આવીને જોડાય છે અને જ્યાં જ અક્ષર મૂકેલો છે તે નાના આંતરડાના છેડાને 'ઈલીયમ' કહે છે.

ઝડ એ ઉચે ચડતું મોટું આંતરડું છે.

ખર એ મોટા આંતરડાનો આડો ભાગ છે.

લ એ 'સિગ્મોઇડ ફલેક્સર' કહેવાય છે.

હક્ષ એ 'રેક્ટમ' કહેવાય છે.

ક્ષ એ ગુદાકાર છે.

ગ આગળ જે પુંછડી જેવું લટકે છે તે 'વર્મિફર્મ એપેન્ડિક્સ' કહેવાય છે.

ગજવમરલક્ષ એ આખું મોટું આંતરડું છે.

ખીછ બાજોમાં તેમ પચનક્રિયાની બાજતમાં પણ 'I Well begun is half done' એ ઉત્તેજ કહેવત પ્રમાણે જે કામની શરૂઆત સારા પાયાપર થઈ તે કામ અર્ધું તો પાર પડીજ ગયું સમજવાનું છે. અને તેથી પચનક્રિયાનો આરંભ જે ચર્વણ અને દ્રાગણુ તે ઉપર આરોગ્યને ઈચ્છનાર દરેક મનુષ્યે ધ્યાન આપવાનું છે. આ અગત્યની બાબતપર વાંચકોના મનમાં સારી અસર થાય માટે લંબાણુ ચવાનો સાહસ વહોરી લઇને પણ ક્રીધુત છોટાલાલ જીવનલાલે શ્રી મહાકાલમાં પ્રસિદ્ધ કરેલ એક ઉપયોગી લેખનો ઉતારો નીચે જાપવાની આવશ્યકતા અમે જોઇ છે:-

‘ફેલેચેરિઝમ’ અથવા ચર્વણ.

“ પૃથ્વીના સર્વ દેશોમાં ફળવાયલા મનુષ્યોમાં મિ. હોરેસ ફેલેચરના નામથી કોઈક મનુષ્ય અમણ્યું હશે. આહાર ને ચાવવાનું જે કામ એ પણ જગતને શીખવ્યું હોય તો તે મિ. ફેલેચર છે. ફેલેચરના પૂર્વે આહારને ચાવવાનું જગત જાણતું નહતું, એમ કહેવાનું તાત્પર્ય નથી; નાના મોટા સર્વ ખાતી વખતે ચાવે છે, પરંતુ પ્રત્યેક આસને કેદલો ચાવેલો જોઇએ, યથાર્થ ચર્વણ (ચાવવાની ક્રિયા) ના કેવા ભારે લાભ છે, આહારને યથાર્થ ન ચાવવાથી કેવા ભારે નુકશાન થાય છે, એ વગેરે બાબતો તો મિ. ફેલેચર જગતને શાસ્ત્રીય રીતે સિદ્ધ કરી આપી

છે. ફ્લેચરની આ શોધથી તેનું નામ જગતમાં એટલું બધું તો પ્રસિદ્ધ થઇ ગયું છે કે વિદ્વાનોએ તેના ઉપરથી ચર્ચણાની ક્રિયાનું 'ફ્લેચરિઝમ' [Fletcherism] એવું નામ પાડ્યું છે.

આહારને ચાવવાના આ એકજ વિષય ઉપર મિ. ફ્લેચરે એટલા બધા વિદ્વતા ભરેલા પ્રયોગો કર્યા છે, અને તે દ્વારા આરોગ્યના સંબંધમાં જગતને એટલું બધું ઉપયોગી જ્ઞાન આપ્યું છે કે ચર્ચણકળામાં વિદ્વાનો તેને સર્વોપરી પ્રમાણભૂત પુરૂષ માને છે.

ફ્લેચરનું વયજ આજે સાઠ વર્ષનું થયું છે. તોપણ એક સુવાન કરતાં પણ તેના શરીરમાં વધારે બળ છે. તેની ત્વચા શુદ્ધ લોહીથી અત્યંત તેજસ્વી દેખાય છે. તેનાં કાયાં બેસી ગયાં નથી. તેમ તેના મુખ ઉપર એક કરચોલી પડી નથી. તેનું ભરાવદાર શુભાશી તેજસ્વી મુખ તથા પ્રપંડ બળવાન શરીર જોઇને આરોગ્યની સાક્ષાત મૂર્તિજ તમે જોતા હો એવું તમને લાન થયા વિના રહેજ નહિ. તેના વાતાવરણમાં થોડી ક્ષણો પણ આવનારને તેનાં અદ્ભૂત આરોગ્યનાં બળપ્રદ અદ્વિલનોની અસર થયા વિના રહેતી નથી. સાઠ વર્ષનું વય છતાં તે સામાસોળમણ વજન સહેલાઈથી ઉંચકી શકે છે. આટલું વજન ઉંચકતાં તેને જરા પણ શ્રમ પડતો હોય એમ જણાતું નથી. પોતાના સિદ્ધાંતોની સત્યતા મિ. ફ્લેચર આ પ્રમાણે પોતાના ઉદાહરણથીજ સિદ્ધ કરી આપે છે.

મિ. ફ્લેચર કહે છે કે, તેના નિયમો પ્રમાણે આહારને ચાવવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેથી મનુષ્યનું નીતિબળ તથા આધ્યાત્મિક બળ વધે છે. કારણ કે ઉત્તમ આરોગ્યનો અભાવજ નીતિ બ્રહ્માનું મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે મનુષ્યના શરીરમાં શુદ્ધ લોહી ફરતું હોય છે ત્યારે એક પણ અરોગ્ય વિચાર તેના મગજમાં પ્રવેશી શકતો નથી. જેમ સ્વચ્છ ઘરમાં સાપ કે વીંછી રહી શકતા નથી, તેમ શુદ્ધ શરીરમાં મલિન વિચારો સ્થિતિ કરી શકતા નથી. મનુષ્ય જ્યારે ચર્ચણક્રિયા ચર્ચાર્ય કરતો નથી, ત્યારેજ તેનું લોહી અશુદ્ધ થાય છે, અને ત્યારેજ તેને અનીતિમાન થવાનો સંભવ આવે છે.

વળી તે કહે છે કે, ઓછી ચાવકવાળા અને નિર્ધન મનુષ્યોએ તો ચર્ચાર્ય ચર્ચણની જેમ બને તેમ સત્વર ટેવ પાડવી જોઈએ; કારણ કે તેથી અહારનું ખર્ચ ૨૫ થી ૫૦ ટકા જેટલું ઓછું થઇ જાય છે. અજાને ચર્ચાર્ય ન ચાવવાથીજ મનુષ્યો આજે બમણું અને ત્રણગણું ખાય છે. આટલું બધું ખાવાની કશીજ જરૂર હોતી નથી. હાલ મનુષ્યો જેટલું ખાય છે તેના કરતાં ત્રીજા ભાગનું અથવા અર્ધું ખાવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ છે. જે વધારાનું તેઓ ખાય છે, તેનાથી તો તેમના શરીરમાં વિવિધ પ્રકારનાં વિષ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તેઓ વિવિધ વ્યાધિના ભોગ થઇ વહેલા મરે છે.

મિ. ફ્લેચર પોતાના સિદ્ધાંતને નીચેનાં ચોડાં વાક્યોમાં સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે જણાવે છે; આહારને ચર્ચાર્ય રીતે ચાવવાથી મનના, તનના અને આત્માના આરોગ્યનો પાયો નખાય છે. આહારને જે વિધિથી ચાવવો જોઈએ તે વિધિથી ન ચાવવાથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિષને લીધેજ આપણે મોટે ભાગે દુષ્કૃત્યો કરીએ છીએ. આમાં હેરા પણ સંશય સરખું નથી. ઘણા અનાચારોનું મૂળ જઠરમાં ચાલતી અપૂર્ણ પચનક્રિયામાં રહેલું છે. અન્નને જે રીતે ખાવું જોઈએ તે રીતે ખાઓ. અને શરીરના દોષોનાં વિનાશની સાથે મનના તથા આત્માના દોષોનો વિનાશ થશે. મારો સમગ્ર સિદ્ધાંત આટલા થોડા સાદા શબ્દોમાં સમાયેલો છે.

મિ. ફ્લેચરે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. તે સર્વમાં તેણે સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે જેમ દાંતને ખેસાડી મુકવામાં આવે છે, તેમ જઠરની મહેનત વધે છે, તથા જેમ દાંતને વધારે મહેનત આપવામાં આવે છે, તેમ જઠરની મહેનત ઓછી થાય છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ દાંતની પાસેથી ઓછી મહેનત લેવાથી અન્ન કદી પણ ઉત્તમ પ્રકારે પચતું નથી. દાંતની પાસેથી ઓછી મહેનત લેવી, એ શરીરમાં આરોગ્યને રજા આપવા બરાબર અને વ્યાધિને નિમંત્રણ કરવા બરાબર છે.

ફ્લેચરના અનેક ગ્રંથોમાંથી, ઉત્તમ આરોગ્યને ઇચ્છનાર વાંચકોના હાલ અર્થે અત્યંત ઉપયોગી સૂચનાઓ સંક્ષેપમાં નીચે આપી છે.

મુખપત્તે કરોને એક અથવા બે આઠવાડીઆં સુધી પા અથવા અર્ધો ચમચીથી વધારે આહાર મુખમાં એકી વખતે કદી પણ અહણ કરવો નહિ.....જો તમે એક ગ્રાસમાં આથી પણ વધારે આહાર અહણ કરશો તો ફ્લેચરિઝમ અથવા ચર્વણ ક્રિયા શીખતાં તમને ઘણીજ મુશ્કેલી જણાશે.....મુખમાં લીધેલા કોળીઆને પ્રયત્નપૂર્વક ચાવજો. કેટલાક ફ્લેચરના અનુયાયીઓ એક સેકંડમાં જડખાને લગલગ બે વાર હલાવે છે.....આહારના પ્રત્યેક કણનો મુખમાં ઝીણો લોટ કરી તેને પાણી જેવો કરી નાંખવો જોઈએ. ગળી ગયા પહેલાં મુખના પાછલા ભાગમાં રહેલા આહારને એક વાર પાછો ફરીને વધારે ચાવવાનો અભ્યાસ પાડવો.....મુખમાં ગ્રાસને મુકતી વખતે તેનો જે સ્વાદ હોય તે કેવળ જતો ન રહે ત્યાં સુધી આહારને કદી ગળે ઉતારતા નહિ, આનો ભાવ એવો અહણ કરવાનો નથી કે આહારમાં કશોજ સ્વાદ ન રહેવો જોઈએ, પણ એટલોજ ભાવ અહણ કરવાનો છે કે તેમાં તેનો પ્રથમનો મૂળનો—સ્વાદ ન રહેવો જોઈએઅવાયજા આહારને ગળી જવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ; જ્યાં સુધી તે તેની-મેજેજ સ્વભાવથી ગળે ઉતરી ન જાય ત્યાં સુધી ચાવ્યાજ કરજો, અને તેમાં જણાતા સ્વાદનો ઉપભોગ કર્યા કરજો.....આહારને પૂરેપૂરો ચાવવાનો તમને વખત ન હોય તો થોડું ખાતું, અથવા પુરતો વખત મળે ત્યાં સુધી કશુંજ ન ખાતું, એ વધારે સાંકે છે. દાળભાત જેવા નરમ પદાર્થો તેમજ દુધ તથા કદી જેવા પ્રવાહી પદાર્થો પણ યથાર્થ પચે એટલા માટે કંઈજ પદાર્થોની પેટેજ પૂરેપૂરો ચાવવા જોઈએ, અને થુંકની સાથે મિશ્રિત કરવા જોઈએ, રોટલી અથવા ભાખરી અથવા પૂરીનો કકડો ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કર્યો હોય તો મુખમાં તેની ખાંડ બની જાય છે. આહારમાં રહેલા મેલ (starch) ઉપર થુંકની રાસાયણિક ક્રિયા થવાથી તેની ખાંડ થઇ જાય છે. આહારમાં જે છેલ્લામાં છેલ્લો સ્વાદ મુખમાં જણાય છે, તે સર્વોત્તમ હોય છે.....ચાવ્યું ન ચાવ્યું કરીને ગળે ઉતારી દેવાની આખા જન્મથી પહેલી ટેવ, એક દિવસમાં બદલી શકાતી નથી. પાણી ટેવ ખાડવાને માટે તમારે દૈનિક નિશ્ચય તથા આ-અહને ધરવાં પડશે.....ફ્લેચરિઝમની ટેવ પાડતાં જમતી વખતે વર્તમાનપત્ર અથવા કોઈકોપડી વાંચશો નહિ, અથવા તમારા ઉલોગ કે બ્યવહાર સંબંધી વિચાર કરશો નહિ, અથવા તમારે ધ્યાન બીજામાં તદ્દલિન થાય, એવી વાતો કરશો નહિ.....કોઈ યંત્ર ચલાવવાના કામ ઉપર તમને નીમ્યા હોય તો જેમ તમે તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન તેના ઉપર આપો છો તેજ પ્રમાણે ઉત્તમ પરિણામની જો તમારે ઇચ્છા હોય તો તમારે તમારી ચોતાની પોપણક્રિયા ઉપર ચોંચ ધ્યાન આપવું જોઈએ.....પુરો ખોરાક ચવાયા વિના તેને ગળે ઉતારી દેવાની તાલાવેલી કે લપલપાટ કદી કરતા ના. તમારો ખોરાક સંપૂર્ણ ચાવવામાં કદી પણ આળસને અથવા પ્રમાદને સેવશો નહિ.....બૂખ લાગ્યા વિના જો ખાશો તો ખોરાક પચશે નહિ, અને તેનું

રૂધિર થશે નહિ, પણ ઉત્પન્ન તેમાંથી વ્યાધિજનક વિષ ઉત્પન્ન થઇને તેમણે રૂધિરને બગાડશે.ખરેખરી ભૂખ લાગવાને માટે એક અથવા બે દિવસ ઉપવાસ કરવો પડે તો તેમ કરતાં જરા પણ ભયને ધરશે નહિ.....સાંજે વાળુ દરવી વખતે કુધા લાગી ન હોય, અને વાળુ કર્યા વિના રાત્રે સુષ્પ રહેવાનો નિશ્ચય કરવા જેટલું તમારામાં મનોભળ ન હોય તો એકાદ અંછર કે ચાર પાંચ પેટી ખજુર કે અર્ધું કેળું કે એવુંજ કાંઈ પાકું ફળ સહજ ખાજો, અથવા સવારે નારંગી કે એવાજ કાંઈ ફળનો જરા રસ પીજો.....બે વારથી વધારે વાર ખાશો નહિ, અને વચમાં આડુઅવળું કાંઈ પણ સહજ સરખું પણ ખાશો નહિ.....સાંજે ત્રણ ચાર વાગતાં ભૂખ જેવું જણાય તો માત્ર પાણીનું એક પવાકું પીજો.....ખોરાક બરાબર આવતાં થોડું ખાધા પછી, કુધા શમી ગયેલી જણાય તો, થોડુંજ કેમ ખવાયું, એવા વિચારથી ભયભીત થશો નહિ.....કુધા શમેલી લાગે કે તરતજ ખાવાનો ત્યાગ કરજો. ઉનું ઉનું ભ-
જ્યું કે ઉની ઉની કઢી જોઇને જરા પણ લલચાશો નહિ.....કકડો લાકુ કાંઈએ વધારે મૂક્યો, અથવા જમી રહ્યા પછી કાંઈ મિત્ર પ્રેમથી દુધપાકનો પડીયો ભરી ગયો, માટે તેના માનવી ખાતર તે ખાઇ જવાની ગાંઠાઇ કરશે નહિ. તમે માંદા પડો છો ત્યારે તમને કકડો લાકુ, વધારે મૂકનાર તમારો પ્રેમી મિત્ર તમારે બદલે તમારી પધારીમાં આવીને સુતો નથી, અને તમને આપઘ વગેરેમાં જે અર્થ થાય છે, તે આપતો નથી.....ઉનાં ઉનાં ભજ્યાં ખાવાં હોય કે ઉની ઉની કઢી પીવી હોય કે એક વાડકો દુધ કે ઝાસ પીવી હોય તો તે કુધા શમ્યા પહેલાંજ પી લેવી. કુધા શમ્યા પછી ઉપર સોપારીના કકડાની પેટે તમે જે કંઈ ચઢાવો છો, તે વધારાનુંજ છે. તે અનન્યો બર્થ બિગાડ છે, અને તમારા આરોગ્યના ઉપર તીક્ષ્ણ શત્રુના પ્રહાર છે.....કુધા શમ્યા પછી જીજ્ઞાસાને ખુશ કરવા જેઓ જોજનપાત્રમાંથી મુખમાં આડુતિઓ આપવી ચાહુ રાખે છે, તેઓ ફ્લેચરિઝમના નિયમનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેઓનું આરોગ્ય બગડે તો તેમાં ફ્લેચરિઝમ જવાબદાર નથી. વધારે ખાવાથી વધારે બળ આવશે, એમ ધારીને જો વધારે ખાશો તો તેમાં જરૂર તમે દગા-
વાના. વધારે ખાવાથી બળ આવતું નથી, બળનો ક્ષય થાય છે.....‘જળ દગાપી રાખવાને’ કહી ખાતા નહિ. રૂચિ નથી હોતી તોપણ ‘ખાધા વિના ઉણું કેમ યવાશે’, એવા ડોશીઓના નિશ્ચયને વશ થઇને ઘણા માંદા માણસો બળાતકારે પણ પેટમાં ચોરતાં અચકાતા નથી. આથી મંદવાડ ઉલટો વધે છે. સ્વાભાવિક રૂચિ પ્રમાણેજ ખાજો. બળ રોગ્ય સમયે એની મેળે આ-
વશે.....મરી, મસાલા તથા તેજના નાંખેલા આહારના પદાર્થો, સ્વાદેન્દ્રિયને ઉત્તેજને, ખાવા માટે જોઇએ તે કરતાં વધારે રૂચિને ઉત્પન્ન કરે છે. આથી હદ ઉપરાંત ખાવાને મનુષ્ય લલચાય છે, પરંતુ આ દુર્બળ બળદને પરાણો મારી ચાર પગે ઉછાળવા બરાબર છે.....આવા મસા-
લાથી સ્વાદિષ્ટ ભાસતા પદાર્થોનો ઘણોજ નાનો કેળીઓ એકી વખતે ભરવામાં આવે અને તેનો મૂળ સ્વાદ જતો રહે ત્યાં સુધી તેને મુખમાં સારી પેટે ચાવવામાં આવે તો હદ ઉપરાંત ખાવાનો ભય ઘણે અંશે ઓછો થઇ જાય છે.....મેઠો કેળીઓ એકી વખતે મુખમાં મહણ કર-
વાથી સ્વાદના ગાનતંત્રુઓ હદ ઉપરાંત ઉત્તેજિત થાય છે, અને તેથી ખોટી અથવા અસ્વાભાવિક રૂચિ ઉત્પન્ન થયેલી જણાય છે.....સેકેડે તેનું અથવા તેથી પણ વધારે મનુષ્યો જોઇએ તે કરતાં બમણું અને ત્રમણું ખાય છે. કુધારો આટલો બધો વૃદ્ધિને પામ્યા છતાં આટલા બધા રોગો જગતમાં પ્રસરેલા હોવાનું કારણ મુખ્યત્વે કરીને આજ છે.....ફ્લેચરિઝમના નિયમોનું પાલન કરનાર મનુષ્યો પૂર્વે જેટલું તેઓ ખાતા હતા તેનાથી અર્ધું ખાઇને પુષ્ટ થાય

છે, તથા હિંતમ આરોગ્ય ભોગવે છે.....જેટલો આહાર તમે ખાઓ છો તેટલામાંથી તમે બળને નથી મેળવતા પણ જેટલો આહાર તમે બરોબર પચાવી શકો છો તેટલામાંથીજ તમે બળને મેળવો છો.....ત્યારે આહારને મુખમાં પાણી જેવો કરવામાં આવે છે સારે અન્નને પચાવવાની જરૂરની મહેનત અર્થોઅર્થ ઓછી થઇ જાય છે.....ચર્વણ ક્રિયા યથાર્થ સિદ્ધ થયા પછી પૂર્વે જમવામાં જેટલો વખત જતો હતો તેથી વધારે જરાપણ વખત જતો નથી.... મુખ એ જરૂરને પાણીથી તરબોળ કરી નાંખવાનો એક નળ છે, એમ સમજી નળ તરીકે તેનો કદી પણ ઉપયોગ કરતા નાહ

* * * * *

આહાર અને પચનક્રિયા સંબંધી થોડાંક ઉપયોગી સૂત્રો લખી આ લાંબુ પ્રકરણ હવે પૂર્ણ કરીશું.

જે દરેક કલાક આપણે પચનક્રિયામાંથી ચોરી લઇએ છીએ, તે કલાક વ્યાજ સાથે અપયો. આપણી પાસેથી પાછો વસૂલ કરી લે છે.

રોગી બનેલી જરૂરના કોષથી બચવાની સર્વ સંભાળ રાખો ! મંદાગ્નિ કે અછૂર્ણ એ એક ધીમે ચાલનાર શખ્સ છે, અને તેથી દર કલાકે ચાર માઈલ ચાલવાનો તમે રિવાજ રાખશો તો તે તમારાથી બહુ પાછળ પડી જશે અને તમારી પાસે કદી આવી પહોંચી શકશે નહિ.

અકરાંતીયાપણના દિવસ કરતાં ઉપનાસની રાત્રિએ આવતી ઉંઘ ધણીજ વધારે મીઠી-હોય છે.

જે દરેક વાણ આપણે ભ્રમ કરીએ છીએ તે દરેક માટે આપણને એક વધારે સ્વાદિષ્ટ ભોજન મળે છે.

દિવસે અને રાત્રે નિત્ય માલ વિનાના કાયાકબલા કરવામાં દશ હજાર વાર જડાંબને ઉંચાં તીચાં કરતાં અસંખ્ય મનુષ્યોનું ડાચું દુખતું નથી; પણ જમતી વખતે પ્રત્યેક આસને ૭૦-કે ૮૦ વાર ચાવી, સર્વોત્તમ આરોગ્ય અને બળને પ્રાપ્ત કરતાં તેમનું ડાચું દુઃખી જાય છે, અને તેમ કરવાની તેમને નવરાશ મળતી નથી, એ થોડું શોચનીય નથી.

વધારે ખાનારનું પેટ વ્યાધિરૂપી બાગરા જૂતને રહેવાનો અસંત પ્રિય મહાલય છે.

અન્નને સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી ખાવાનું નથી, પણ પોષણને માટે ખાવાનું છે. સ્વાદ લાગવાથી ખાવું એનું નામ અકરાંતીયાપણું અથવા અમિતાહાર છે.

મંદવાડ એ વધારે ખાનાર મનુષ્યોની શોધ છે. નવી શોધ કરનારને તેની તે શોધ ધન અને કીર્તિ અપાવે છે, ત્યારે વધારે ખાનાર મનુષ્યની શોધ તેનાં તન મન ધન અને કીર્તિને હુટી લે છે.

પોતાના ઘરમાં નિત્ય વિદ્યા લાવીને ભરનાર મનુષ્ય અત્યંત મૂંઝાણાય છે; પરંતુ વધારે ખાનાર મનુષ્યો તેમજ કરે છે. તેઓ વધારે ખાઈને પોતાના ઉદરમાંજ નિત્ય વિદ્યાનો સંચય કરે છે.

ગંધાતી ગટરોમાં સુધડ મનુષ્યો કેનાઈલ જેવી દુર્ગંધનાશક વસ્તુઓ નાખીને દુર્ગંધનો નાશ કરે છે, અને વધારે ખાનાર મનુષ્યોની ગંધાતી અલનલિકામાં ડોક્ટરો જીવાણ વગેરેનાં અનેક ઔષધ નાંખી તેમાં રહેલા દુર્ગંધમય કચરાનો નાશ કરવા ચલ કરે છે.

વધારે ખાનાર મનુષ્યને કંઈ અને મુખ એ પેટમાંના કહેવાવારથી ઉત્પન્ન થતા દુર્ગંધમય વાયુને બહાર નિકળી જવાની વિમનીઓ કે જૂંઝળાં છે.

ભોજનને ઈશ્વરનું એક પ્રકારનું પૂજન સમજી તે પ્રસન્ન ચિત્તે કરવું અને તેમાં લપલપાટ જરાએ કરશો નહિ.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુર્મ પાતામ્બરં સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્રબંધમ્ ॥

વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદગ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા હાથક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ જોડેથી વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર તારા પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને તમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano"

"પહેલું" મુખ તે જાતે નર્થા."

પુસ્તક ૪ થું.]

ડીસેમ્બર ૧૯૧૧.

[અંક ૧૨ મો.]

"વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી

રહો શાશ્વતી."*

(શાર્દૂલાવકીરિત વૃત્ત.)

આનંદાર્દ પ્રજાતણાં હૃદય છે, શું વૃદ્ધિ આનંદની ?
સ્વાતિભિંદુસુધાર્થો આતકતણી અપૂર્ણ ઇચ્છા બની;
શાંતિ સાથ મહોત્સવે વસુમતી હર્ષસ્વરે ગાજતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૧
વિદ્યાવૃદ્ધિ ખિલી રહી ભૂમિપરે, શું પૂર્ણિમાચંદ્રિકા ?
વિદ્યાદાર ગ્રહી સુધારસ સુખી ભાસે લલી ભૂમિકા;
સૂર્ય જેમ સરોજ તેમ સહુની સદ્ગુણ વિકાસતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૨

* નામદાર રાહેનસાદ પંચમ જ્યૉર્જના સન્માભિષેકના માંગલિક પ્રસંગે કરી
પ્રાન્ત પંચાયતે પ્રસિદ્ધ કરેલા આનંદાદ્યાર.

સ્પર્શી વાસિત વૃક્ષ વાયુલહરી દૈશા દસે વ્યાપતી,
હામે હામ તમામ તેમ જગમાં ખ્યાતિ સદા લાભતી;
શાંતિ શીતળ રાત્યછાયની નીચે આર્થપ્રજા પામતી,
વિદ્યે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૩

પાળે સર્વ પ્રજા ધરી હૃદયમાં દિરેકપક્ષ પ્રીતિ,
જન્તે કાર્યકળા સમાજ સકળે છે ન્યાય નીતિ રીતિ;
પામે હુત્તર વૃદ્ધિ જેમ વ્રતતિ ફાલે વસતે અતિ,
વિદ્યે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૪

વર્ષામાં સરતિ સર્વિત સરળી આત્મે દયા સો વશી,
ન્યાયે ધાતક ચોર જેમ જગને નિસ્તેજ સૂર્યે શશી;
પક્ષે કૃષ્ણ શશીકળાશય સમી શત્રુ દશા દીસતી,
વિદ્યે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૫

રિદ્ધિ સિદ્ધિ મહાન શક્તિ જગમાં સર્વોપરી પામળે,
શત્રુઓ શિર નામો પાય પડતા સામાસહ આવળે;
ખડે ખડ અખડ રાત્યની ધળ જન્તે રહો ઉડતી,
વિદ્યે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૬

જેવા શાંતિ સુખે સહુ ઉજવીએ રાત્યાભિષેકસવો,
તેવા શ્વેત અને સુવર્ણુજ હુને ચિંતામણી ઉત્સવો;
દીર્ઘાયુષી રહો મહા સુખમહી દેવાંશો પૃથ્વીપતિ,
વિદ્યે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૭

મહેસાણા.

મહાસુખભાઈ ચુનીલાલ.

તા. ૧૨ મી ડિસેમ્બર, ૧૯૧૧.

વિસનગર સુધરાઈ તંરૂથી

નેકનામદાર શહેનશાહ પાંચમા ન્યૉર્જને રાજ્યાભિષેકના
મહોત્સવ પ્રસંગે અભિનંદન.

(કટાવ.)

સુવર્ણનો સૂર્ય પ્રકાશે, દિવ્ય અલૌકિક આકાશે;
તેજસ્વી આર્યભૂમિ ભાસે, અધકાર સર્વ વિનાસે;
આનંદો આરે પાસે, ઉત્સવ કરે સૌ ઉલ્લાસે.

દિહીતપ્તપર આભિરાગે રાજશિરોમણિ મહારાજવર નામદારશ્રી ન્યૉર્જ પાંચમા
મહારાણીશ્રી મૈરી સાથે; દિવ્યદંપતી દેવાંશીના મંગળકારી કુકુમ પગલે આર્ય-
ભૂમિકા પવિત્રઉજ્જવળ સર્વેઅંશે અનીરહીએ; સજ્જ સોળ શૃંગાર શરીરે હાવલાવથી
મનહરનયને હાસ્યકરંતા પ્રકુલવદને અંગઉમંગે નવનવ રંગે અતિઉત્સાહે અતિઉલ્લાસે
આતુરતાથી ઉરઉભરાંતી હિંદ સુંદરી નમન કરીને હૃદયમળનાં પ્રેમપુષ્પની મંગળકારી
વૃષ્ટિકરીને રાયરાણીને વધાવી લે છે; વફાદારીનો કંઅનસરખો ધાળ હસ્તમાં ધરી સુંદરી
શુદ્ધનેહનું તિલક કરે છે, આશિષ અક્ષત શિરપરનાખી પુજન કરેછે, હિંદ સુંદરી
સ્તુતિ કરેછે, શુભ ગાય છે, શુભતણાનવ પાર દિસેછે, દિવ્ય દંપતી દેવાંશીની
રાજતણી શી શક્તિ ભાસે? આખીપૃથ્વીમાં ખડખડમાં આસ્ત્રેલીઆ આત્રીકામાં
અમેરિકામાં યુરોપમાંહે એશીઆમાં દેશદેશમાં રાયરાણીની ઉદ્દેખળઓ ફરફરતી
સન્નિ દિવસ; સૂર્ય કદીપણ નહીંઆથમે રાજપરેથી આઠ ખેર તે પ્રકાશી રે' છે,
એવી રીતે ગગનવિહારી સહસ્રરસમી લાગુ પણ તે મોહી રહોછે તો આ પૃથ્વીપરના
લોકો હર્ષાવેશે મોહપાશમાં પડે તણાઈ તેમાં કિચિત નહીં નવાઈ. હિંદસુંદરી સ્તુતિ
કરેશું! ગુણગાનનો અપાર દરિયો! યાર ન આવે! આર્યભૂમિયર આગ બિલાવ્યો, કલેશ
દેવને કુસંપકેરાં વૃક્ષસર્વને નિર્મળ કરીને વિધ વિધ શાંતિ નિર્ભય વૃક્ષો રોપી
ભૂમિમાં રંગ જમાવ્યો, ન્યાયનીતિને વિદ્યાવેલી કાર્યકળાની દિવ્યલતાઓ, સંપ જપનાં
વૃક્ષ રસાળાં, સંકળદિશાએ સુખશાંતિનાં મનહર કુલો ખિલી રહ્યાં છે, મિષ્ટજોનો
હિંદ સુંદરી સ્વાદ કરે છે, ગાન કરે છે, સ્તુતિ કરે છે, આશિષ બોલે, નામદારશ્રી
રાયરાણી આ દીર્ઘાયુષી રહો આનંદે રિદ્ધસિદ્ધિ વૃદ્ધિ યામો, આધિ બ્યાધિ શત્રુવિનાસો
ઉજ્જવળ કીર્તિ વધતી રહેજો, દશે દિશાએ ઠામે ઠામે, હિંદ સુંદરી આશિષ બોલે, દિન
આજનો નહીં ભુલાશે, અંતર માંહે સજડ લખાશે, સુવર્ણ અક્ષર થકી ઇતિહાસે અમર
અવિચળ લેખ લખાશે. શું મહાસુખ શુભ ગણે!!

સુવર્ણનો સૂર્ય પ્રકાશે.

મહાસુખભાઈ યુનીલાલ.

વીસનગર.

(તા. ૧૨-૧૨-૧૧.)

નામદાર શહેનશાહ પાંચમાં જ્યોર્જના રાજ્યાભિષેકના
માંગલિક દિવસે વિસનગરમાં થએલો આનંદોત્સવ.

(લેખક: તંત્રી લોખીલાલ ત્રીભક્ષી.)

"The King is the inmost heart of his people, he is their refuge, their honour, and their highest happiness; relying on him they conquer righteously this world and the next."

Mahabharat, Shanti Parva.

"For the protection of the whole world God created the King. The sceptre governeth all the people, the sceptre alone protecteth."

Manusmriti.

તારીખ બારમી ડીસેમ્બર સન ૧૯૧૧ ને મંગળવાર ખરેખર મહાન મંગળકારી દિવસ હતો. ધણીએક વર્ષો થયાં દિલ્હીના પાયતખ્ત પર એક સાવભામ રાજ્યાધિપતિને તખ્તનીસીન થયેલો જોવાનો શુભ અવસર ભારતવાસીઓને મળ્યો નહોતો. ઇશ્વર કૃપાએ લાંબા વખતે અને તે પણ આખી દુનિયાપર મહાનમાં મહાન અને અતિ માયાળુ બાદશાહ પાંચમાં જ્યોર્જને ફરીથી દિલ્હીની પુરાણી રાજધાની દિવાલતા બેઠી આખો દેશ આતિ આનંદમાં આવી જાય એમાં નવાઈ સંરખું નથી. આખા દેશમાં આ પ્રસંગે અનેક પ્રકારના આનંદ મંગળ ઉત્સવો અને ધામધુમો ઘણ રહી હતી, અને તેનાં વર્ણન દરેક વર્તમાન પત્રમાં આવી ગયાં છે. વિસનગરમાં આ ઉત્સવ જે હિન્નવધામાં આવ્યો તેમાં કાંઈ ખાસ દુનિયાને જાણવાજેતું મહત્વ કે વિચિત્રતા નહોતાં, છતાં પણ અત્રેના લોકોએ યથાશક્ય પોતાના અંતરનો આનંદ અને ઉમંગકો શી રીતે પ્રદર્શિત કર્યો તેનો ટુંકો અહેવાલ અત્રે આપવો ઠીક થઈ પડશે.

તેકનામદાર શહેનશાહ પાંચમ જ્યોર્જ દિલ્હીના તખ્ત ઉપર બિરાજમાન થયાંની ખુશાલી પોતાની સઘળી પ્રજા જાહેર કરે અને એ શુભ દિવસનું સ્મરણ રહે તે કારણે શ્રીમંત ગુર્જર-શ્રાધિપતિ મહારાજ સયાશ્રાય ગાયકવાડે પોતાના રાજ્યની તાલુકાનાં સદર રેડેશનની શાળાઓમાં મીઠાઈ, તથા ઇનામ વહેંચવા માટે કેટલીક રકમ કૃપાવંત થઈ આવી હતી. તે પૈકી મે. રા. બા. વિદ્યાધિકારી સાહેબે વિસનગર તળની તમામ શાળાઓ માટે રૂ. ૩૨૫-૦-૦ આપ્યા હતા. આ શુભ પ્રસંગે તળનાં તમામ બાળકોને એકજ સ્થળે એકઠાં કરી કેસરત, સંલંબણ, ઇશ્વરરતન, નામદાર શહેનશાહ તથા શહેનશાહબાલુની બધી કુવા ઇચ્છનારાં ગીતો, વગેરે ગાવા માટે ગુજરાતી શાળા નં. ૧ અને દરબારિહોલનું કંપાઉન્ડ મુકરર કરી તેની વ્યવસ્થા કરવાનું કામ શ્રી. શાળા નં. ૧ ના હેઠમાસ્તર કળીદાસને સોંપવામાં આવ્યું હતું. જેઓ બાહોશ ને ઉમંગી હોવાથી તથા તેમના હાથ નીચેના માસ્તરો પણ ખંતીલા હોવાથી સઘળું યોગ્ય સારી રીતે સાફ કરાવી રંગ બે રંગી બિહાનથી આંજલિદીત કર્યું હતું. ઉપર વાવટા ધળાઓ સાથે નામદાર શહેનશાહનાં તથા શ્રીમંત મહારાજ સાહેબના દીર્ઘાયુ સ્વચ્છ બોર્ડો વગેરેથી સભાસ્થળ ઢેહીખમાન બતાવ્યું હતું.

સભામાં હાજર રહેનારને ખેસવા માટે જગ્યાઓ મુકર કરવામાં આવી હતી, વચ્ચે પ્રમુખસ્થાન ઉપર નામદાર શહેનશાહ તથા શહેનશાહ આનુની છબી એક મોટા સિંહાસન ઉપર ગાદીતકીયા બિછાવી હારતોરાથી વિભુષિત કરી પધરાવી હતી. તેવીજ રીતે તેની પડખે શ્રીમંત મહારાજ સાહેબની છબીને પણ એક બીજા સિંહાસન ઉપર પધરાવી હતી. સભાસ્થળ સ્થાનિક અમલદાર સાહેબો, સરકારી નોકર વર્ગ, પ્રજાજન, વિદ્યાર્થીઓ, વગેરેથી સ્ત્રીકાર ભરાઈ ગયો હતો. સદરહુ મેળાવડો ભરવામાં અત્રેના સ્થાનિક અમલદાર સાહેબો મેં વહીવટદાર સાં મેં મુનસફ સાં મે. ફેજલદાર સા. મે. ઇન્દ્રેજ શાળાના હેડમાસ્ટર સા. તથા સુધરાર્થ ખાતાના અમલદારોએ સારી મદદ કરી હતી. આ સભામાં મે. અધિકારી સાહેબો તથા પ્રજાજન ઉપરાંત મે. પોસ્ટમાસ્ટર સા. તથા મે. નાનાલાલભાઈ ડોક્ટર વગેરે ભાગ લીધો હતો. સદરહુ મેળાવડાના સંબંધમાં પ્રાંતના ઈન્સ્પેક્ટર મે. રા. સા. મોદી સાહેબે સભાનું કામ સુરક્ષિત પાર પડે તેવી કેટલીક યોગ્ય સૂચનાઓ આપી હતી. સભાનું કામ ખરાબર ત્રણ વાગે શરૂ કરી પ્રથમ રમતગમત, કસરત વગેરેના ખેલો કરાવી, ઉત્તમ નીવડનારને ઈનામો આપી સંતોષ્યા બાદ ગાયન સંભાળણ કરાવ્યાં હતાં, તે પછી કેટલીક કવિતા એવી ચિત્તાકર્ષક હતી કે જેનું રટણ ગામનાં અભણ નરનારી પણ કરે છે. તે યજ્ઞ રહ્યા બાદ સદરહુ જાળકોને ઈનામથી નવાજી હાજર રહેલાં આશરે ૧૬૦૦ જાળકોને મીઠાઈ આપી નામદાર શહેનશાહની ન્યયગર્જના કરતાં સભા વિસર્જન થઈ હતી. સભાનું કામ ખલાસ થતાં પહેલાં અત્રેની યુ. શાળાના ચિત્ર માસ્ટર મે. છોટાસાહેબે સભાને ફેરોઆફ લીધો હતો. પોલીસનો બદોખરત સારો હોવાથી સભામાં કોઈ જાતની હરકત નહીં નહોતી સદરહુ મેળાવડા વખતે વિદ્યોતેજક શેઠ મહાસુખભાઈ તરફથી રૂ. ૧૫-૦-૦ નાં પુસ્તકો તથા વકીલ ભોગીલાલ તરફથી રૂ. ૪-૧૧-૦ નાં પુસ્તકો ઈનામમાં અપાયા માટે આભારી હતાં. સદરહુ મેળાવડો જે ચિત્તાકર્ષક ને સારી રીતે થયો તેનું માન વ્યવસ્થાપક મે. વિ. વિ. ડેમુટિ સાહેબ કેશવલાલભાઈને તથા યુ. શાળાના હેડમાસ્ટર કાળીદાસને તથા છોકરાઓની પાસે તૈયાર કરાવનાર આસિ. મયાશંકરને તેમજ યુ. શાળાના તમામ આસિસ્ટન્ટો કે જેમણે પૂર્ણ ઉમંગથી મદદ કરી છે તેમને થયે છે.

દવા વગર રોગો મટાડનારી નૈસર્ગિક પદ્ધતિ (નેચરોપથી)
સંબંધી કેટલીક શંકાઓનું સમાધાન.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

“ સમ્રમાણ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર ” નામના પુસ્તકમાં પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉક્ટર અને ન્યુયોર્કની “હાઇજીએ યેરાપ્યુટિક કોલેજ”ના મુખ્યાધ્યાપક (પ્રીન્સીપાલ) ડૉક્ટર ટ્રોલ એમ. ડી. નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

૧. સંવાલ.—પાણી વગેરેના કુદરતી ઉપચારો લખકેર અને ઉમ્ર વ્યાધિઓમાં ખુબજ ધીમે કાયદો કરી શકતા હશે ?

જવાબ — માણસ જાતને જણાયલા દરેક વ્યાધિને કુદરતી ઉપચારો પીળા બધા ઉપાયો કરતાં ઘણીજ વધારે ઝડપથી મટાડી શકે છે.

૨. સ. — તાજુક બાંધનાં માણસોને તો તમારા ઉપચાર બહુ સખ્ત અને સહન ન થઈ શકે તેવા લાગતા હશે ?

જ. — માણસ જાતને હજુ સુધીમાં જડેલી સામ્યમાં સામ્ય અને સારામાં સારી રોગ મટાડવાની રીત 'નેચરોપથી' છે.

૩. સ. — તમારા ઉપાય બહુ કડાકુટ ભરેલા અને મહેનત પડે તેવા હશે ?

જ. — તંદુરસ્તી એ મહેનત કરીને તથા કડાકુટમાં ઉતરીને પણ પ્રાપ્ત કરવા જેવી ચીજ છે. દવા ખાવી એ ઘણું સગવડ ભરેલું અને મરી જવું એ ઘણું સહેલું છે. ખ્રુસ્તીક ઍસી-ડનાં માત્ર થોડાંક ટીપાં દરદીને પાંચ મિનિટમાં પ્રાણ કાઢી નાંખવાને પુરતાં છે, પરંતુ તેજ દરદીને ફરીથી સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનાવવાને માટે તો ઘણાં વર્ષ મહેનત લેવી પડે છે. આ બે રીતોમાંથી ગલો માણસ કયો પસંદ કરશે ?

૪. સ. — શીઝાં, પિંડરોગીઆં, નિર્બળ માણસો બહુ ઠંડા પાણીના ઉપચાર સહન કરી શકે નહિ ?

જ. — અને તેવાં માણસોને તેવા ઉપચાર કરવામાં પણ આવતા નથી. તેઓને માટે તો કોકળ-વરણું અને ઉષ્ણ જળ વાપરવાનું હોય છે.

સ. — ચામડીનાં દરદોમાં ઠંડું પાણી વાપરવાથી વ્યાધિજનક વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો શરીરની અંદરના અવયવો તરફ પાછાં હડસેલાઈ જવાનો સંભવ નથી શું ?

— ના, તેવો સંભવ નથી. દરેક જાતનાં વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય કે દોષો કુદરતી રીતેજ બહાર સપાટીપર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને ગરમીનાં દરદોમાં ઠંડા પાણીના ઉપચારો કરવાથી વિકારમય તત્ત્વોનું બહાર નિકળી જવાનું વલણ વધે છે. જ્યારે જ્યારે આવાં દ્રવ્યો બહાર નિકળવાને બદલે શરીરમાં પાછાં હડસેલાઈને દયાઈ ગયેલાં જોવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યારે તેમ થવાનું કારણ દવાઓ, મલમ, કે લોહી કઢાડવાની ક્રિયાજ હોય છે.

સ. — કેટલાક લોકોએ શીત આલ્ચાન (Wet pack)ની અજમાયશ લેઈ જોઈ છે, તેમને ગેરલાભ જેવું જણાયું છે, અને શરીરમાં ગરમાવો આવતો તેમણે અનુભવ્યો નથી.

— તમે કહો છો તેમ બનવા જોય છે. પરંતુ તેનું કારણ દરદીની સ્થિતિનો વિચાર કર્યા વગર કરેલી અયોગ્ય ઉપચારની યોજના છે. કતિ આવ્યા દરદીઓને માટે તેવા ઉપચારો માફક નહિ આવે તેવા હતા, અગર તો આવ્યા ઉપચાર કેવી રીતે કેટલો વખત કરવા તે વિષે ઉપચાર કરવાની સલાહ આપનાર કે તે કરનાર કેવળ અજ્ઞાન હતા.

૭. સ. — નબળાં અને શીઝાં પડી ગયેલાં દરદીઓને તાકત આપવા માટે અનાજનો ખોરાક અને ફળાહાર પુરતી લાયકાત ધરાવતાં નથી, એમ શું તમે નથી માનતા ?

જ. — ના, અનાજનો ખોરાક અને ફળાહાર એ સર્વોત્તમ અને વધારેમાં વધારે પ્રુષ્ટિ અને બળ આપનારો ખોરાક છે. એમ અમારું આત્મીક માનવું છે.

૮. સ. — તમે ચ્હા, કૌશી, વગેરે વાપરવાની સખ્ત મના કરો છો, પરંતુ ઘણાં લોકોને તો જેના વગર ચલાવી શકાય નહિ તેવી ચીજો તે યથા પડી છે.

જ. — ખીજાઓને તમાકુ અને દારૂની ખરેખર જોટલી જરૂર છે તેના કરતાં આ લોકોને સ્વા-
કોશીની વધારે જરૂર નથી. અર્થાત્ જેમ એક પક્ષે માણસને તમાકુ તથા દારૂ વાપરવાની
ખીલકુલ જરૂર નથી, તેમ અન્ય પક્ષે સ્વા-કોશીની પણ નથી. અમે દરેક જાતના ઉત્તેજક
તથા માદક પદાર્થને વાપરવાની મના કરીએ છીએ, કારણ કે તેઓ વાસ્તવિક રીતે
જળને વધારતાં નથી પણ જળનો ક્ષય કરે છે.

૯. સ. — જે લોકો તમારા અતાવેલા આહાર વિહારના નિયમો પાળીને સાબ થાય છે, તે
લોકોને સાબ રહેવા માટે તેજ નિયમો પ્રમાણે પાછળથી પણ આદવા કરવું પડે છે.

જ. — તમારું આ કહેવું તદ્દત ખરું છે. પોતાની કુરેવ છોડી દેખને સુધરેલો દારૂડીઓ ન્યાં સુધી
તે અગાઉના માદક પદાર્થો પીએ નહિ ત્યાં સુધીજ પોતાનું મન અને કહાપણ ઠેકાણે
રાખી શકે છે. અમારી પદ્ધતિને એ સ્પષ્ટ ઉદ્દેશજ છે કે કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ થતા
ગુન્હા અને તજજન્ય શિક્ષાઓ અટકાવવાં. નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ (નેચરોપથી) નો
પાયો કુદરતના અચળ કાયદાને વશ વર્તિ આલવા પર રચાયેલો છે.

૧૦. સ. — તમારા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે ચાલનારને પોતે અગાઉ વાપરતા હોય એવી ઘણી મળતી
ચીજોનો ત્યાગ કરવો પડે છે.

જ. — મળતી કે અચ્ચિકર, સારી કે ખોટી ચીજોના વપરાશની જરૂરીયાત સામીત કરવા માટે
એકલા રિવાજ કે રૂઢિની દલીલ કેવળ લુલી અને નકામી છે. જે વસ્તુઓ સ્વભાવથીજ
ખરેખર સારી અને લાભકારક હોય તે ચીજોનો ઉપયોગ કરવાની અમે મના કરતા નથી,
પરંતુ અમારું ઉપચાર સાત્ર સર્વ પ્રકારની કુરેવો અને અયોગ્ય કૃત્રિમ જરૂરિયાતોની
સામે સખ વાધો ઉઠાવે છે. એટલે કે, જે કોઇ ચીજ કે વર્તનથી વ્યાધિનાં ખીજ રોપાતાં
હોય તે દરેકનો નૈસર્ગિક ઉપચાર સાત્ર (નેચરોપથી) નિષેધ કરે છે.

૧૧. સ. — ડોક્ટરોનો મોટો ભાગ તમારી વગર દવાની પદ્ધતિ વિષે સારા ઉદ્ગાર કાઢતો નથી.

જ. — કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે ' નેચરોપથી ' નો પ્રચાર તેમના સ્વાર્થની આડે
આવશે. ખીજા કેટલાક ઉદાર મનના ડોક્ટરો સ્વાર્થને લીધે નહિ પણ આ વિદ્યા વિષેના
પોતાના અજ્ઞાનને લીધે વિરુદ્ધ અભિપ્રાય દર્શાવે છે. અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચાર સાથે વિરોધી
વિચાર ધરાવનારાઓ કાંતો નીચ સ્વાર્થ કે ગાઢ અજ્ઞાન એ બેમાંથી એક કે બન્ને વાતે
દોષિત ઠરે છે.

૧૨. સ. — નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિઓ (Natural Methods of Healing) પ્રમાણે
ઉપચાર કરનાર કેટલાક વૈદ્ય ડોક્ટરો સાથે સાથે દવાઓ પણ વાપરે છે. ખીજા ઘણાઓ
સુદલ દવા વાપરતા નથી. આ પ્રમાણે જ્યારે તમારામાં મત ભેદ જોવામાં આવે છે,
ત્યારે ખરું શું અને ખોટું શું તેનો નિર્ણય સામાન્ય લોકો શી રીતે કરી શકે ?

જ. — અમારા નૈસર્ગિક ઉપચારસાત્ર (નેચરોપથી Naturopathy) નાં મૂળતત્ત્વો તો હમે-
શને માટે નક્કી થઈ ચૂકેલાં છે. અમારી પદ્ધતિને દવાઓ સાથે કાંઈજ લેવા દેવા નથી
પણ તે તો શુદ્ધ આચાર વિચાર, શુદ્ધ આહારવિહાર, અને પવિત્ર વ્યવહાર વર્તનનેજ
પ્રબોધનારી છે. જે કોઇ શખ્સ દવાઓ વાપરવાની ભત્રામણ કરે તે ખરે નૈસર્ગિક ઉપ-
ચારક કહેવાયજ નહિ, પછી પોતાના મનથી તે પોતાને ગમે તેવા ધારી લે તેનો કોણ
અટકાવ કરી શકે ?

નૈસર્ગિક ઉપચારકોના સિદ્ધાંતો.

(લેખક:-શ્રીયુત્તમજીવન ઇન્સ્ટિટ્યુટ નાન્દી. બી. એ. બી. એલ.)

આધુનિક સમયમાં જર્મની, અમેરિકા વગેરે સુધરેલા દેશોમાં વ્યાધિનિવારણ સારૂ ઔષધોનો ઉપયોગ કર્યા કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી સારવાર કરવાનું સુશિક્ષિતવર્ગ તરફથી વિશેષ પસંદ કરવામાં આવે છે. વિદ્વાનો એવું અનુમાન કરે છે કે વીસ અથવા ત્રીસ વર્ષ પછી ફક્ત અત્યંત મનુષ્યોજ દવાનો ઉપયોગ કરશે, તે વિનાનો પ્રજનો મોટો ભાગ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સાથે કુદરતી નિયમોનુંજ સેવન કરશે; ઔષધોનું સેવન કરશે નહિ. અમેરિકામાં નૈસર્ગિક ઉપચારકોના સિદ્ધાંતો પ્રસારવાનો આરંભ થયે પુરાં વીસ વર્ષ પછી થયાં નથી તેટલામાં તો તેનો પ્રસાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે વિવિધ અનુકુળ સ્થળોએ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યોના રોગ નિવારણ સારૂ આશ્રમો (Sanitariums) સ્થપાયાં છે તે તેના લોકો વધતી સંખ્યામાં લાલ લેવા માંડ્યા છે. જનસમૂહની પ્રવૃત્તિ અનુભવથી એવી માન્યતા થવાં લાગી છે કે જે વ્યાધિઓને ડોક્ટરો અસાધ્ય ગણે છે, તે વ્યાધિઓ પણ નૈસર્ગિક ઉપચારકો મંટાંડી શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ વાપતતો અને દ્યવતો જે ભોગ દવાથી સારવાર કરાવનાર દરદીને આપવો પડે છે, તે કુદરતી ઉપચારોવડે થતા સારવાર માટેના ભોગ કરતાં ઘણો વધારે છે. લોકસમાજની આવી માન્યતાને લીધે અમેરિકા તેમજ યુરોપની ઘણી હોસ્પિટાલોમાં રોગીઓનાં રોગ મંટાંડવામાં દવાનો જેટલો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેના કરતાં કુદરતી ઉપચારોનો વધારે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રૉસ જણાવે છે કે પંદર વર્ષ પહેલાં મેસાચુસેટસની સ્ટેટ હોસ્પિટલમાં દરેક રોગીનું વર્ષ સવાળ રૂપિયા ખર્ચ આવતું તે હાલ પોણાત્રણ રૂપિયા આવે છે. અમેરિકા ને યુરોપની પ્રજાઓ કે જેઓએ પોતાના શુદ્ધિબળ, શૈર્ષ ને કળાકૌશલ્યથી પૃથ્વીની પ્રજામાં પ્રથમ પકિત મેળવી છે તેવી પ્રજામાં પ્રિય થઈ પડેલા નૈસર્ગિક ઉપચારકોના શા શા સિદ્ધાંતો છે, તે જાણવાની વાચકવર્ગને ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. તેથી મુખ્ય મુખ્ય સિદ્ધાંતો અહિં પ્રગટ કરીએ છીએ. પ્રાચિનકાળમાં ઋષિમુનિઓ આ સિદ્ધાંતોને અનુસરીને સંતોષીને સુખી જીવન ગાળતા હતા. ને આ સિદ્ધાંતોથી વિમૂઘતાજ આપણી આધુનિક શારીરિક, માનસિક, ને આત્મિક અધોગતિની કારણભૂત છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારકો માને છે કે:—

(૧) મનુષ્યરેહ સહિકર્ત્તાનું સર્વોચ્ચ કાર્ય છે, ને તેને પરમાત્માએ પોતાની આકૃતિપરથી બનાવ્યો છે. સ્વાભાવિક જીવન ગાળવાથી ઉત્તરોત્તર મનુષ્ય ઇશ્વરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

(૨) મનુષ્ય શરીર ઇશ્વરપ્રસૂત અચળ નિયમોને આધીન છે અને આ નિયમો ગુરુવાકર્ષણના નિયમ જેવા અચળ હોવાથી તેનો ભંગ કરવાથી શીક્ષા ભોગવવી પડે છે. વ્યાધિ એ આ નિયમોના ભંગની શીક્ષા છે, ને આ નિયમોને અનુસરી જીવંતી ગાળવાથી રોગ દવા વિના પણ મટી શકે છે.

(૩) આ નિયમોનું મનુષ્યોને તેની પ્રેરણાશુદ્ધિથી જ્ઞાન થાય છે.

(૪) વ્યાધિ એ શરીરમાં સંચય થયેલા દુષ્ટ પરમાણુને બહાર કાઢવાનો શરીરનો પ્રયત્ન છે. તે સ્વાભાવિક જીવન ગાળી નિરોગ રહેવાનું સૂચન કરે છે, અસ્વાભાવિક જીવન ગાળવાથી થતી શીક્ષાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવે છે. આમ હોવાથી તે મનુષ્યનો મિત્ર છે, શત્રુ નથી.

(૫) વ્યાધિ નિવારણનો સમાવેશ રોગનાં કારણોનો નાશ કરવામાં, પુનઃ વ્યાધિ થતો અટકાવવામાં અને મનુષ્યને પોતાનેજ જાતે વૈદ થવાનું શીખવાડવામાં થાય છે.

(૬) માનવ દેહને પવિત્ર, સશક્ત ને નિર્વિકાર રાખવાની પ્રત્યેક મનુષ્યની ફરજ છે, પવિત્ર શરીરમાંજ પવિત્ર આત્મા રહી શકે છે.

(૭) દુનીયામાં સર્વ દુઃખો, દારિદ્રતા, જઠ્ઠાવસ્થા, પાપ ને મૃત્યુ એ સૃષ્ટિના નિયમોના ગાનનો અભાવ તથા તે નિયમોથી વિરુદ્ધ વર્તનનું પરિણામ છે. આ નિયમોને અનુસરીને જીવંતી ગાળવાથી વ્યાધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી મુક્ત થઈ અખંડ સુખ પ્રાપ્તિ સાથે અનંત યજ્ઞ સુખી જીવન ગાળી શકાય છે.

(૮) શરીરની અંદર કંઈ એવું જીવનતત્વ છે કે જે આપોઆપ થયેલા રોગને મટાડવા પ્રયત્ન કરે છે. આ શરીરના કુદરતી પ્રયત્નને જળ, વાયુ, સૂર્ય ને પૃથ્વી જેવાં પંચમાહાભૂત કે તત્ત્વો અને વ્યાયામ તથા યોગ્ય આહારવિહારથી મદદ કરવી તેનો અર્થજ દરદીની સારવાર.

(૯) અર્વાચીન વૈદકશાસ્ત્ર બૂલનો લંડાર હોવાથી તેની મદદ લેવી મનુષ્યને અત્યંત હાનિ કરતાં છે. અસંખ્ય માણસોને દવાના ઉપયોગથી નુકશાન થયું છે.

(૧૦) સૃષ્ટિની રાજઆતથી તે આજ સુધી કોઈ પણ વ્યાધિ ઔપધોથી મટ્યો નથી એટલુંજ નહિ પણ ધણા નામકિત ને આશાજનક મહા પુરોહોનાં દવાના ઉપયોગથી અકાળ મૃત્યુ થયાં છે.

જે જે દરદીઓ ડાક્ટરની દવા છતાં સારા થયા છે તે દવાઓથી નહિ પણ પોતાના જીવન-જાળને શીધેજ વ્યાધિમુક્ત થયા છે.

(૧૧) મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક ફળ તેના શરીરની રચનાપરથી છે. રાખ્યા વિનાનો કુદરતી ખોરાક ખાવાથી તેમજ અન્ય રીતે કુદરતી જીવન ગાળવાથીજ મનુષ્ય વ્યાધિમુક્ત રહી શકે છે.

(૧૨) દારૂ, તમાકુ, ચાહ, કોઈ વગેરે દરેક પ્રકારનાં માદકદ્રવ્યો શરીરને અત્યંત હાનિ કરતાં હોવાથી દરેક માણસે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૧૩) મનુષ્યની સામાન્ય આયુર્મર્યાદા ૧૨૦ વર્ષની છે. આથી વહેલું મનુષ્યનું મૃત્યુ એ આત્મધાર્મિક કે આકસ્મિક છે.

ઉપર જે સિદ્ધાન્તો જતાવવામાં આવ્યા છે તે સત્ય છે ને દુનીયામાં બધાં સુધી મનુષ્ય પ્રજા રહેશે ત્યાં સુધી તેમની સત્યતાનો અનુભવ થયા કરશે. સદા ચુદરથો જેમ બને તેમ પોતાનું જીવન કુદરતી કરશે એવી માન્યતા રાખી આ લઘુ લેખ સમાપ્ત કરીશું. કુદરતી જીવન ગાળવા માટે વ્યવહારોપયોગી સુચનાઓ હવે પછી આપવામાં આવશે.

આહકોને નિવેદન.

(લેખક: તંત્રી.)

આ હિસેબર માસના અંક સાથે શ્રી “ ધન્વંતરી ” માસિકનું ચાલુ ચોથું વર્ષ પૂર્ણ થાય છે. વાંચક ! “ ધન્વંતરી ” સાથેનો તારો સંબંધ નવોજ હોય કે લુનો હોય, પરંતુ વિવેકપૂર્વક વિચાર કરતાં તારી ખાતરી થયા વગર નહિજ રહી હોય કે અમે માસિકને વધારે ને વધારે ઉપયોગી, ખોલક, અને લોકકલ્યાણકારક બનાવવાને સતત પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ.

જુદા જુદા માણસોની અભિરૂચિ બિલ્લ બિલ્લ પ્રકારની હોય છે, તેથી “ધન્વંતરિ” નું ચાલુ સ્વરૂપ જો તને પૂરું સંતોષકારક ન લાગતું હોય તો તેમાં કેવા કેવા પ્રકારનો ફેરફાર થવાની જરૂર છે તે સંબંધી સૂચના અમને કરવા વિનંતી કરવામાં આવે છે. “માખા વગર મા પાણી પિરસે નહિ” એ કહેવત તમે જાણતા હશે. અને આહકને શું શું પસંદ છે, તે દૂર રહે રહે બરાબર જાણી લેવાનું સાધન અમારી પાસે પચવ્યવહાર વિના અન્ય કંઈ નથી. માટે “ધન્વંતરિ” માસિક તમારે પોતાનેજ ચલાવવાનું હોય તો તેના સ્વરૂપ અને લેખ સામગ્રીમાં તમે કેવા ફેરફાર કરો તે સંબંધી આપના વ્યવહાર વિચારો જો આ માસિકના અધિપતિને લખી મોકલશો તો તેનો ઉપકાર અને ગ્રેમ સહિત સ્વીકાર થશે, અને તે ઉપર સંપૂર્ણ લક્ષ આપી ઘટતો સુધારો વધારો માસિકમાં કરવામાં આવશે.

પરંતુ હાલજ એક વાત તરફ અમારું લક્ષ દોરવામાં આવ્યું છે. અને તે લેખોની વ્યવસ્થા સંબંધી છે. આવતા વર્ષથી દર માસે પ્રસિદ્ધ થતા લેખો અમુક યદ્દતિ પુરઃસર પસંદ કરાઈને ગોઠવવામાં આવશે, કે જેથી દરેક અંકમાં જાત જાતની બાબતો વાંચકને જાણવા વાંચવાની મળશે. વળી માત્ર એક કે બે લાંબા લેખોથી આખું માસિક નહિ ભરી દેતાં દરેક વર્ષાંત કેટલાક ટુંકા અને બોધદાયક નાના નાના લેખો પણ લખવામાં આવશે કે જેથી સાધારણ વાંચક પણ વાંચતાં કંટાળી જાય નહિ. કેટલાક નવીન, વિદ્વાન, ઉત્સાહી લેખકોની સહાય પણ આવતા વર્ષે અમને અમુક મળનાર છે, જેથી અમારું માનવું છે કે “ધન્વંતરિ” માં હવે સારો રસ જામશે. “Prevention is better than cure” વ્યાધિ થયા પછી તેને મટાડવા મથવું, તેના કરતાં વ્યાધિ થતાજ શટકાવવા એ વધારે સાઈ છે. અને તેથી આવતા વર્ષે આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખી તેવા વિષયોને ખાસ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવશે. ટુંકામાં કહીએ તો આહકોને જેમ અને તેમ અધિક અધિક સંતોષ આપવાનો અમે પ્રયત્ન કરતા રહીશું.

પરંતુ માસિકના જીવન અને ઉત્કર્ષનો આધાર એકલા તંત્રીના પ્રયાત્ન ઉપરજ અવલંબીત રહેવા નથી. એક હાથે તાળી પડતી નથી. જેમ રાજાને પ્રજા પ્રત્યે અમુક ફરજો જાગવવાની હોય છે, તેમ પ્રજાને પણ રાજા પ્રત્યે અમુક ફરજો જાગવવાની હોય છે. જેમ બાળકોને માંબાપ અને ગુરૂ તરફ ફરજો અદા કરવાની હોય છે, તેજ પ્રમાણે માંબાપ અને ગુરૂઓને બાળકો પ્રત્યે ફરજો જાગવવાની હોય છે. અર્થાત્ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન કહે છે તેમાં પરસ્પર માધ્યમતઃ શ્રેયઃ પરમંવ્યાપ્સ્યથ । પરસ્પર મદદ કરવાથીજ ઉચ્ચ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે આહકોએ “ધન્વંતરિ” માસિકનો વધારે વધારે ફેલાવો કરવામાં અમને સહાય કરવાની જરૂર છે. દરેક માણસને સર્ગમાં સંબંધીઓ અને મિત્રોના ઝોળખાણુ હોય છે, અને તેઓ શરીર અને મને સુખી સંતોષી રહે એમ તે ઇચ્છતો હોય છે. અને આ ઇચ્છા સફળ કરવામાં “ધન્વંતરિ” એક સખળ સાધન છે. તેમને આ માસિકના આહક થવાનો આગ્રહ કરવા ચૂકશો નહિ. કારણુ તેમાં તેમનું, તમારું, અને અમારું સર્વનું હિત સમાવહું છે.

છેવટે એક વાત અમારે સખેદ જણાવવી પડે છે કે, ગુજરાતની સામાન્ય જનસમાજની પ્રમાણિકતામાં અમને જેટલો વિશ્વાસ અમાઉ હતો, તેટલો વિશ્વાસ હવે પણ રાખવો ચાલુ રાખવો એ અમને સુરક્ષિત લાગતું નથી. કેટલાંક પ્રતિજ્ઞાપાત્ર લેખી શકાય એવાં આહકો પાંચ, છ, દશ કે બાર અંકો “ધન્વંતરી” ના લેખ પછી લવાજમ આપવાની યોજના કે આહકતરી ના પાડવાને શરમાતા નથી. હાખવા તરિકે અમદાવાદના એક મિલ એજન્ટ શેઠ સાત માસ

માસિક મંગાવી પછી લવાજમ કે લીધેલા અંકો પાછા આપવાની ના પ્રાપ્તી. પછી પત્રો લખી તેવી લુગ્યાઈ કરવાનું તેમને કારણ પુછતાં તેમણે છેવટે લખ્યું કે જે તમારે પૈસા જોઈતા હોય તો રૂપરૂમાં માણસ મોકલી મંગાવી લ્યો. તે પ્રમાણે તેમના હરતાક્ષરનો કાગળ લેઈ અમારો માણસ તેમને ત્યાં બે ત્રણ વખત જઈ રૂપરૂમાં મળી પૈસા—છ માસની માત્ર એકજ રૂપૈયા જેટલી જુજ રકમ—આગતાં વાપદા ઉપર વાપદા કરવા માંડ્યા અને છેવટે પાછું કહ્યું કે જાઓ નથી આપતા કોર્ટમાં દાવો કરો. કેટલાકે જુનાં આહોકો માસિક નવા વર્ષથી બંધ કરવાની અમને વરસની શરૂઆતમાંજ ખુબ આપતા નથી પણ બે ત્રણ અંકો સ્વીકારી પછી માસિક મોકલવું બંધ કરે છે, અગર કેટલાક તો તેટલી પણ તરફી લેતા નથી, અને પાંચ સાત મહિને તેમના પર વી. પી. બંધ છે ત્યારે તેને વિના સંકોચે પાછું કહાડે છે. ઉમરેકના એક લુગ્યા માણસે ગયા વર્ષે અમને “ધન્વંતરિ” ના આહોકના લીસ્ટમાં તેનું નામ દાખલ કરવા લખી જણાવ્યું હતું કે હુંક મુદતમાં લવાજમ હું મોકલી આપીશ. છ માસ માસિક રાખી પછી વી. પી. પાછું કાઢ્યું અને તે સંબંધી જે જે કાગળો તેમને લખીએ છીએ તેનો મુદ્દલ જવાબજ આવતો નથી. પેટલાદના એક માણસનો પણ પત્ર આવ્યાથી તેને માસિક મોકલવું શરૂ કરેલું, પછી વી. પી. તેના પર કેટલાક માસ પછી મોકલતાં તે પાછું આવ્યું, અને તેમ કરવાનું કારણ પુછાવતાં જવાબ આવ્યો કે માસિક મંગાવવાનો કાગળ મહેલખ્યોજ નહોતો અને માસિક મને મળ્યાં નથી. વળી, કાગળ લખનાર કોઈ મારો દુખ્મન હોવો જોઈએ અને તેજોજ માસિકો લેઈ લીધેલાં હોવાં જોઈએ. આવી આવી અનેક અપ્રમાણિકતા અમારી સાથે લોકો ચલાવે છે, તેથી ધણ વખત અને પૈસાનું નુકશાન અમારે વિના કારણ સહન કરવું પડે છે, આવાં અનેક કારણોથી પાછાં અથગાઈ આવતાં વી. પી. ને માટે પોસ્ટ ખાતા તરફથી પણ અમને ચેતવણી મળે છે કે હવેથી એ પ્રમાણે ન બનવું જોઈએ. આ બધી નકામી પંચાત ઓછી કરવાની ખાતર અમે નીચેના દાવ પર આવ્યા છીએ.

આ અંક સાથે અમે રિપ્લાય કાર્ડ દરેક આહોક તરફ મોકલ્યાં છે, તેમાં જે દરેક આહોક તરફથી પોતાની આહોક તરિકે ચાલુ રહેવાની ઇચ્છા રૂપરૂ અક્ષરે મહુરી દસ્કત સાથે લખાઈ આવશે તેમનેજ કાયમના આહોક ગણી “ધન્વંતરિ” તેમના તરફ મોકલવું ચાલુ રાખવામાં આવશે. જેમના તરફથી જવાબ કે લવાજમનો મનીઓરડર નહિ આવે તેમના તરફ જાન્યુઆરીનો પહેલોજ અંક વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે, જે તેઓ સ્વીકારવા કૃપા કરશે એમ આશા છે.

અમારાં આહોકોનો મોટો લાજ બહુ પ્રતિષ્ઠિત અને પ્રમાણિક છે, એ અંમે બંરાખર જાણીએ છીએ. પરંતુ જે કેટલાક અપ્રમાણિક અને લુગ્યા લોકો પણ દુનિયામાં મળી આવે છે, તેમના તરફથી માસિકને કે તેનાં બીજાં સારાં આહોકોને સહન કરવું ન પડે તે હેતુથી જ ઉપરની યોજના કરવી પડી છે. તે તેને માટે મુજબ આહોકો અમને ક્ષમા કરશે. કારણે અસાર મુદ્દી થતો આવ્યો છે તેવો વખત અને પૈસાનો નકામો વ્યય જે ઉપરની યોજનાથી બંધ થશે તો “ધન્વંતરિ” ને વધારે તે વધારે લોકોપયોગી બનાવવાને અમે શક્તિમાન થઈ શકીશું અને તેમ થાય તો આહોકોનું તેમજ અમારું સર્વનું હિત અધિક અધિક સધારો. ધિર આ શુભેચ્છા પાર પાડો એજ અંતિમ પ્રાર્થના !! અરતુ !!

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

(લેખક:—તંત્રી લોગીલાલ ત્રીકમલાલ.)

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના અંક ૩-૪ ના પાંત્ર ૩૮ થી.)

આપણે આજળ કહી ગયા તેમ અનેક જાતના ભોગ ભોગવવાના પદાર્થોથી કદી પણ ખરો આનંદ કે સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી. કદાપિ એવી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થવાથી આનંદ માનવામાં આવતો હોય, તો તે સુખ ક્ષણિક છે. ભોગ ભોગવવાથી મનોવાસના તૃપ્ત થતી નથી, પરંતુ ઉલટી વધતી જાય છે. અને મનમાં ચિંતન કરેલી વસ્તુ પ્રાપ્ત ન થવાથી આનંદ કે સુખને બદલે દુઃખ થાય છે. રાગથી માંડીને રંકે સુધી કાઈની મનકામનાઓ તમામ સિદ્ધ થઈ નથી ને ચવાંતી પણ નથી. સળગતા અગ્નિમાં ઘી હોમવાથી અગ્નિની જ્વાળા પ્રદિપ્ત થાય છે, પણ શાન્ત થતી નથી. તેજ પ્રમાણે ભોગ ભોગવવાથી મનોવાસના વધતી જાય છે. મારેજ શાસ્ત્રમાં કંહુ છે કે:—

“ન જાતુ કામઃ કામાનામુપભોગેન શામ્યતિ ।

દિવિષા કૃષ્ણ વર્ષમેવ મૂય દવામિવર્ધતે ॥”

વળી ચિંતામાં પણ વધારો થાય છે. જ્યાં ચિંતા છે સર્વ આનંદ કે સુખ હોતું નથી. અમે રિકાખંડમાં ગણતરી ન થઈ શકે તેટલી દોહતવાલા લોકો છે. છતાં તેઓ પણ એવી ઈચ્છા રાખે છે કે, આખી દુનીયાની દોહત આપણે સર્વ ક્યારે આવે ? તે લોક ધન કમાવામાં, એટલા બધા આતુર અને ઉઘોગી હોય છે કે, રાત્રિ દિવસ પૈસો કમાવાને મચ્યાજ રહે છે, અને પોતાનાં સ્ત્રી છોકરાં કે માતા પિતા સાથે નિષ્વૃત્તિથી બેસી વાતચિત કરવાને પણ તેમને પુરસદ્દ હોતી નથી. કાઈની સાથે વાતચિત કરે તોપણ તેમનું ધ્યાન તો પૈસામાં જ મગ્ન થયેલું હોય છે. અનેક જાતના ભોગો ભોગવવાથી ભર્તૃહરિના કહેવા પ્રમાણે ॥ મોગેરોગમયમ્ ॥ ભોગ ભોગવવાથી રોગનો લય હોય છે. કારણ કે અસંત. ભોગ ભોગવવાથી શરીર નિર્બળ થતું જાય છે. ભોતજાતનાં ભોજનો જમવાથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યો વધતાં જાય છે ને શરીર રચૂળ થતું જાય છે. શરીર ઉપર ધણું વસ્ત્રો ધારણ કરવાથી શરીરનાં રક્તોદ્ધારા ‘ઓક્સીજન’ વાયુ-શરીરમાં દાખલ થઈ શકતો નથી, તેમજ શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણો ન પડવાથી શરીર નિર્બળ થતું જાય છે, અને કુદરતના ફેરફારો સામે શરીર ટકી શકતું નથી. ઉધાડા શરીર ઉપર પવન લાગવાથી કમકમીઓ આવે છે, સ્નાન કરેલા બીના શરીર ઉપર પવન લાગવાથી શ્લેષ્મ, મુત્ત્રાદિ વ્યાધિ થાય છે; ગાડી ધોડામાં બેસી ફરવાથી પગની આઘવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે, અને ખંગને કસરત ન મળવાથી પાચન બરાબર થતું નથી. ગાદી તપ્તિયા ઉપર બેસી રહેવાથી શરીરમાંની લોહીનો લાગ પગ તરફ બરાબર નહીં શકતો નથી તેથી પેટ અને પેટના ભાગમાં રેક્ટ સચ્ચ થઈ પેટની દુકંદ ચણપતી જેવી વધે છે. રાઈ, મુંઠ, મરી, પીપર જેવી ગરમ વસ્તુઓ, ચાંદા, કોરી, દારૂ, તાડી, ભાંગ ઇત્યાદિ જેવી ઠંડી વાજો પીવાથી, પાચનક્રિયા અને હોજરી ઉશ્કેરાય છે, ખોરાક વધારે ખવાય છે, અને તેની કુદરતી શક્તિનો નાશ થતો જાય છે. જેમાંથી બંધકોશ અને અજીર્ણના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે; પાચક દવાઓના ડોઝ લેવાથી પણ એજ

સ્થિતિ થાય છે. અત્યંત વિપયના સેવનથી વીર્યની હાનિ થાય છે, અને જાથુની કમતાકાત થાય છે. જેમાંથી પ્રમેહાદિ રોગની ઉત્પત્તિ પણ થાય છે. શરીર નિર્બલ થવાથી આખરે શરીરનો અંત આવે છે. છપરપલંગમાં મધુ કે બે મધુ-રની તળાઇમાં સુવાથી શરીરનું રક્ત બરાબર ફરી શકતું નથી, તેથી રોગ થવા પિના રહેતા નથી. ઇલેક્ટ્રીક લેમ્પ કે કીટસન લેમ્પના અશ્ર-વાળામાં રહેવાથી આંખની જોવાની શક્તિનો હાસ અથવા નાશ થાય છે, તે સાધારણ દીવાના તેજમાં બરાબર દેખાતું નથી. પગ મેલા ન થાય, ને જમીન ઉપરની ધુળ ચોટે નહિ. માટે પગમાં સ્ટૉર્કીંગ અને છુટ પહેરવાથી અત્યંત હાનિ થાય છે. પૃથ્વીની સાથે પગનાં તળીયાંનો સ્પર્શ બંધ થવાથી અનેક જાતનાં રોગજનક ઝહેરો શરીરમાંથી નીકળી જાય શકતાં નથી, અને શરીરમાં તેનો જમાવ થતાં રોગ થાય છે. શરીરની અને પગની વારંવાર ચાંપી કરાવવાથી શરીરના રનાધુઓ ઢીલા થઈ જાય છે, અને થોડા શ્રમથી દુઃખી આવે છે. દાખલા તરીકે, બળવાન અને કસરત કરનારની ઢીંચણની નીચેની પીડીઓ અત્યંત કઠણ હોય છે. બ્યારે પગ ચાંપી દર રોજ કરાવનારની પીડીઓ રૂના ગાલા જેવી પેલી હોય છે, તે જરા હરવા કરવાથી તેમાં યુથારો થાય છે. નિઃશ આવી તખીયત બેઠ જનાર ડાક્ટર અને વૈદ્યોને દરરોજ નાડી બેઠ અમુક જાતના પદાર્થ ખાવા અને અમુક ન ખાવા એ પ્રમાણે કહી જાય છે, અને પદાર્થ ખાવાની આપણી રૂચિ યઈ હોય તે પદાર્થ ખવાતા નથી, અને અમુક ખાવાથી અમુક રોગ થશે, અગર આજે તખીયતમાં વધઘટ થવાથી કાઈ જાતનો વ્યાધિ થશે, એમ સંશય થાય છે, અને તેવા સંશયથી રોગ દેખાવ દે છે. ઉના-જામાં અતિશય ઠંડાં સરખતો અને આઈસક્રીમ જેવા પદાર્થ લેવાથી શરીરની પાચક શક્તિ કમી થઈ જાય છે. કારણ હાલતા વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે ઉનાજા શીયાળા કે આંમાસમાં હવામાં જેટલી ગરમી કે ઠંડી હોય તેટલા પ્રમાણનું ઉનું કે ટાડું ખાણી પીવું. તે પ્રમાણે શીયાળામાં ટાડું ને ઉનાજામાં ગરમીના પ્રમાણમાં ખાણી પીવાનું છતાં ઉવટા અત્યંત ઠંડા પદાર્થ પીવામાં અને ખાવામાં લેવાથી હાનિ થાય છે. શીયાળા કે ચોમાસામાં ટાડ ન લાય અગર પવન ન લાગે માટે પેડી જેવાં ધરોમાં કમાડ બંધ કરી સુવાથી અત્યંત હાનિ છે, કારણ તેવાં મકાનમાં સુનાર માણસના શ્વાસમાંથી નીકળતો કાર્બોનિક એસીડ ગેસ નામનો વાયુ સુનારના શ્વાસમાં દાખલ થાય છે, અને ક્ષવાદિ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કુટુંબનાં માણસો સવારમાં જોઈ બેસી સુંદર રકાળી ખાણામાં ચાદા ભરી પીવામાં અત્યંત આનંદ માને છે, પરંતુ થોડી સુદત તેમ કરવા પછી શરીર ઉપર તેની કેવી માહી અસર જણાય છે તે દરેકને અનુભવ થયા વિના રહેતો નથી. સવારમાં ઉઠ્યા પછીથી તે સુતા સુધી વારંવાર સીંગરેટ, પીડીઓ, કે ચીશ્ટ પીવાની ટેવથી મુખની દુર્ગંધ વધે છે, દાંત વહેલા પડી જાય છે, પાચન શક્તિ બગડે છે; અને શરીરને હાનિ થાય છે. શ્રંગાર રસનાં પુરતકા, ક્રીસળણોના નાચો, અને હાવભાવયુક્ત ગાયન, શ્રંગાર રસવાળાં નાટકા ઈત્યાદિ વાંચવા, જોવા, અને સાંભળવાથી વિષય વાસનાને ઉત્તેજન મળે છે; મનોવૃત્તિ ઉત્તેજાય છે, અને વીર્ય પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થાય છે; જેથી સ્વભાવરચનામાં થતો ધાતુપાત ઈત્યાદિ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. વીર્ય વૃદ્ધિ માટે વપરાતી દવાઓ, યાકૃતિઓ, માત્રાઓ જેવી દવાઓ, લેવાથી શરીરમાં ઉષ્ણતા વધવાથી, વીર્ય વૃદ્ધિ થવાને બદલે વીર્યપાત વધારે થાય છે. શયન ગૃહમાં તખ્ત છપીઓ ઉપરથી રંભા જેવી અપ્સરાઓનાં વસ્ત્ર ખસી જવાથી તેમનાં દેખાતાં તખ્ત સ્વરૂપની છપીઓ હસાદિથી દ્રાવદાને બદલે તુકસાન છે. તેવી છપીઓ જોનાર કુટુંબની ઉછરતી પ્રગના ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે, અને બાલ્યાવ-

સ્થામાંથી આડે માર્ગે દોરાર્ધ જાય છે. વિદ્વાનોને ડોળ અને ફેશનું ખતાવવાની ખાતર શોર્ટ સાઈટનાં અને બીજાં સોનાની ફેમવાલાં ચસમાં ધાલવાથી આંખનું તેજ કમી થાય છે, અને ચસમાં સિવાય દેખાતું નથી, અને આંખની નળખાઈ વધતી જાય છે. ફેશનની ખાતર હાથમાં લાકડી રાખી ફરવાના અભ્યાસથી તેવા ટેકા વગર ચાલવું કઠીણ થઈ પડે છે ને દીર્ઘકાળ સુધી તેવી ટેવ પડવાથી કેટલાંમાંથી વાંકા વળી જવાય છે. કારણ હાથમાં લાકડી રાખ્યા પછી ટટાર ઉલા રહી છાતી આગળ પડતી રાખી સાધારણ રીતે ચાલી શકાતું નથી. સ્નાન કરવા માટે હુંતું ખળખળતું પાણી લેવાથી સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરની અંગ ગરમી ઓછી થઈ જાય છે, શરીરની સ્ફૂર્તિ કમી થાય છે, હોહીનો ફરવાનો વેગ ધીમો પડે છે, ને શરીર નિર્બળ થયેલું જણાય છે. સ્નાન કરતી વખતે અનેક જાતના સાબુઓ વાપરવાથી શરીરની ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા જે પદાર્થ શરીરની ચામડીને સુવાળી અને નરમ રાખવા જહાર નીકળે છે તે સાબુએ નહાવાથી ઓછો થઈ જાય છે, અને ચામડી રક્ષ થયેલી જણાય છે. માથાના વાળમાંથી સુગંધ આવવા માટે અનેક જાતનાં તેલ, સેન્ડો, સ્પીરીટવાળાં અનેક તેલ, અને અત્તર તાંબવાથી માથાના અને મુખ ઉપરના વાળ ઘોળા થઈ જાય છે, અને અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા જણાય છે. મુખાકૃતિ ગૌર દેખાવા માટે મુખ ઉપર પાઉડરો ધસવાથી મુખ ઉપરનાં પસીનો જહાર નીકળવાનાં છિદ્રો પુરાઈ જાય છે, અને તેમાંથી પસીનો ન નિકળવાથી તે સ્થળે વિષમય પદાર્થ ભેગો થાય છે, જે ધાળા વખતે મુખાકૃતિને વિરૂપ બનાવે છે. દાંતે ધસવા માટેનાં અનેક દુધ પાઉડરો (દંતમંજનો) આવે છે. એવાં પાઉડરોમાં તેના ખતાવનારાઓ પોતાની ઈર્ષ્યામાં આવે તેવી વસ્તુઓ મેળવે છે. કેટલાંક પાઉડરો એવાં હોય છે કે, દાંતે ધસવાથી દાંત સ્વચ્છ અને સફેદ ચાક જેવા થાય છે. એવાં પાઉડરમંત્રિ એક પાઉડર મહારા એક સ્નેહીએ મને જતાઓ હતો, જે ચીનાઈ માટીના વાસણના કડકાને ખાંડી, તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી, ખારીક ખસ કરી, તેને બીજા પદાર્થ સાથે દુધ પાઉડરમાં મેળવવું, તે પાઉડર દાંતે ધસવાથી દાંત ઉપર ચટોસો મેલ દુર થઈ જાય છે, અને દાંત સફેદ થાય છે, એ વાત ખરી છે. પણ તેવાં પાઉડર ધસવાથી દાંત ઉપર જે ચીનાકારીપડ (એનામલ) આવેલું છે તે ધસાઈ જવાથી દાંત નિર્બલ થઈ ગયા વિના રહેજ નહીં. અને ખટાઈવાળા પદાર્થ ખાવાથી દાંત અંખાઈ જાય છે: એટલે વગર સમજે આવાં દુધ પાઉડરો ધસવાથી લાભને જહલે હાનિજ છે. વળી દાંત ધસવા માટે જનવરોનાં હાડકાંના હાથામાં જનવરના વાળ ધાલી બનાવેલાં અપવિત્ર વ્રશ મુખમાં ધાલી દાંત ધસવામાં શો લાભ છે ? આપણા પૂર્વજોએ તાજાં દાંતણ કે જેમાં તે જાડના રસો રહેલા હોય તેનાં દાંતજીને ચાવી તેના ખારીક કુચો કરી દાંત ધસવાનું જણાવેલું છે કે જે કુચા દ્વારાએ જાડનો રસ કે દુધ દાંતને લાગવાથી મજા જાય છે અને એવા મૃદુ કુચાથી દાંત પણ સાફ થાય છે. હાલમાં એવાજ શોખના અનેક પદાર્થોમાં ગ્રજા વર્ગ પોતાના પૈસા ખરચે છે, પરંતુ પ્રાતઃકાળમાં દાંતજી કરતી વખતે તો ખાવળના સૂકા દાંતજીને પાણીમાં પલાળી રાખેલાં હોય તેનોજ કુચો બનાવી દાંતજી કરે છે તેવા કુચામાં ઘણી ફસી રહે છે, અને તે દાંતના પોલા ભાગમાં પેસી જાય છે, ને દાંત ખરાબર ધસાતા નથી તેથી દાંતમાં ખાધેલા અન્નનો કહોવાજીનો ભાગ ભરાઈ રહેવાથી તેમાં જંતુઓ થાય છે, અને અનેક જાતના દાંતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થઈ આખરે દાંતે વહેલા પડી જાય છે. દાંતને ટકાવી રાખવા માટે ખરાબર રીતે ખોરાકને ચાવવો જોઈએ, તેના ઉપર વિષમય પાઉડરો ન લગાવતાં સાબુમાં વણું કરેલાં જાડોનાં દાંતજી તાજાં લેઈ ખરાબર ચાવી કુચો બનાવી તેનાથી દાંત સાફ કરી પાણીના કોગળા કરી મુખને

સાફ કરવું જોઈએ. મોજમત્રા હરવા ફરવા ને વાતોનાં ગપ્પાં મારવામાં પ્રજા વર્ગને વખત મળે છે, પરંતુ દંતધાવન કરતી વખતે દુરસદ્દ હોતી નથી જેના પરિણામે ત્રીસ અને પાંતરીસ વરસની વયથી દાંત પડી જવા માંડે છે, અને અનેક જાતના વ્યાધિઓની પિડા સહન કરવી પડે છે. દાંત પડી જવાથી ખોરાક ચવાયા વગરનો હોજરીમાં જવાથી બરાબર પાચન થતો નથી. સારા કંઠણ પદાર્થ ખાવાની ઈચ્છા છતાં ખવાતા નથી. શરીરનું બળ ધરી નબ છે, અને ખોરાક દ્વારા પોષણ ન મળવાથી મરણ નિપજે છે. સાંપ્રત કાળમાં કૃત્રિમ (આરટીસીસીયલ) દાંત બનાવી જુના દાંતની જગ્યાએ ગોઠવવામાં આવે છે. તેવા દાંતથી અનેક જાતનાં નુકશાનો છે, એવા હાલના અમેરિકાદિના વિદ્વાનોનો મત છે, તે અને લખવાથી લંબાણ થાય માટે ઈલા-યદાલેખથી પ્રસંગોપાત્ લખીશું. દાંતને તરદી ન પડે ને ખોરાકને ચાવવો ન પડે તેટલા માટે પ્રવાહી પદાર્થો મોજન વખતે બનાવવામાં આવે છે તેમજ શીરો, કંસાર, હંચવો ઇત્યાદી પોચા પદાર્થ ટપાલની પેટીમાં નાંખેલા કાગળ સીદ્ધાસટ પેટીમાં નબ છે, તેજ પ્રમાણે સુખમાંથી વધુ વિલંબે સીદ્ધા હોજરીમાં નબ છે. તેવા ખોરાકો ખાવાથી દાંતને અલંત નુકશાન છે. તેમાં યુક (સેલાઈયા) ન મળવાથી તેવા પદાર્થ પચતા નથી, ને તેમાંથી જોઈતું પોષણ મળતું નથી. મનુષ્યજાતને જનનવર એ બધામાં ખારીક નજરથી અવલોકન કરશે તો પશુનાં બચ્ચાં અને બાળકો દાંત આવના સુધીજ, અગર ચાવવાની શક્તિ આવતા સુધીજ, રતનપાન કરે છે. અને પછી અનાજ વગેરે કંઠણ પદાર્થો ખાવા માંડે છે. કાઈ જનવરો મનુષ્ય જાતની માફક ખાતી વખતે પાણીના ઘુંટકાથી કે બીજા પેય પદાર્થથી ખાધેલા અન્નનો કાળાપો પેટમાં ઉતારતાં નથી. તેથી તેમના દાંત મરણ સુધી પડતા પશુ નથી. માણસ જાત શુદ્ધિમાં આગળ વધી છે તેથી દાંતની મહેનત બંધ કરવા અને વખતનો બચાવ કરવા આવા પ્રવાહી પદાર્થની મદદથી ખોરાક આખો પાખો ગળી જવાને આ શુદ્ધિ શોધી કાઢેલી છે. બાળકને ધવ-રાવવા માટે ધાવ કે આયાઓ (Wet nurses) રાખવાની ફેશન પણ પરદેશીઓની નકલ કરી આપણા દેશીઓ રાખવા લાગ્યા છે. રાખવાનું કારણ એજ કે બાળકને ધવ-રાવવાથી રતન ઢીલા યદ્ય નબ ને બાળક ધાવે તેટલું સત્વ રતનમાંથી ઓછું થાય. માટે બાળકને ન ધવરાવવો માર્ગ શોધી કાઢ્યો છે. આથી અલંત હાનિ છે. જે રક્ત, માસિક રત્ન દ્વારા (અટકાવના દિવસમાં) દર માસે બહાર નીકળી નબ છે તેજ રક્ત ગર્ભ રહ્યા પછી અટકાવ આ-વવો બંધ થઈ ગર્ભના પોષણના કામમાં આવે છે. ગર્ભ જન્મ્યા પછી તેજ રક્તનું દુધ બને છે, એટલે દોઢ બે વરસનું બાળક યતા સુધી અટકાવ આવતોજ નથી, અને ગર્ભ પણ રહેતો નથી, આવો કુદરતનો નિયમ છે. તે નિયમનો ભંગ કરવાથી રન્નેદર્શન થવા માંડે છે, ને ફરી ગર્ભ રહે છે. એટલે વારંવાર હુંક સુદતમાં ગર્ભ ધારણ યદ્ય પ્રસવ થાય છે. અને તેથી આયુ-બ્યતી મર્યાદા પણ હુંકી થાય છે, ને પ્રજામાં અત્યંત વધારો થવાથી જીખ મરો વધે છે. આપ-ણા પુરાતન કાળના રૂઢિ મુનિઓએ તો એટલે સુધી અટકાવ રાખેલો છે કે, ગર્ભ ધારણ થયા પછીથી તે બાળક ધાવનું હોય ત્યાં સુધી પુરવે પોતાની પાશવવૃત્તિ પર અંકુશ રાખવો જો-ઈએ, કે જેથી ધાવનાર બાળકનું દુધ વિષમય થાય નહીં, તેમ ફરી તે વખતે ગર્ભ ધારણ થાય નહીં. વળી એક બે સંતાનો થયા પછી વાનપ્રસ્થ કે સંન્યાસ લેવા માટે પણ લખેલું છે, કે જેથી વધારે પ્રજા થાય નહીં ને જીખ મરો વધે નહીં. પરંતુ તે બધી શીખામણ હવે લોકો માનતા નથી, અને “કુકડીનાં સુવાળાં મટેજ નહીં” એવું યવા માંડ્યું છે. બાળકે પોતાની મા-તાનતા નથી, અને “કુકડીનાં સુવાળાં મટેજ નહીં” એવું યવા માંડ્યું છે. બાળકે પોતાની મા-તાનું રતનપાન કરવું જોઈએ. જે રક્તમાંથી બાળકની ઉત્પત્તિ થઈ છે તેજ રક્તમાંનું બનેલું

દુધ તેને વધારે ઉપયોગી છે. અને આહાર તેવા ઓટકારની માફક, માતામાં રહેલા ગુણો આ-
હાર દ્વારા બાળકમાં ઉતરે છે. બાળકને ધવરાવવા ધાવ્ય રાખ્યાથી તેના રક્તમાં રહેલા ગુણુદોષ
બાળકમાં આવે છે. વળી બાળક ધણે વખત જેની પાસે રહે છે તેના ગુણુદોષનું, અનુકરણ
કરતાં શીખે છે, તેથી પણ આવી ધાવ્યની પાસે રાખવાથી બાળકનામાં જન્મથીજ દુર્ગુણો જો-
ડાય છે. વળી ધાવ રાખનાર શેઠશેઠાણી જેટલી સ્વચ્છતા તેમનામાં હોતી નથી; તેમજ સ્વચ્છ
ઘોઝેલાં કપડાં પણ તેમની પાસે હોતાં નથી, એ વગેરે અનેક જાતની હરકતો આવે છે. અ-
ત્યંત ક્રોધથી માતાનું દુધ વિષમય થઈ ગયાના અને તેથી વખતે બાળકને ધવરાવવાથી બાળ-
કનું મરણ નિપજ્યાના દાખલા બનેલા છે, તો થોડા ક્રોધથી પણ માતાનું દુધ વિષમય બને છે
એ વાત નક્કી છે. તેથી આવી કાળજી ધાવને રહેતી નથી. માટે બાળકને માતાએજ ધવરાવવું
એ વધારે સાફ છે. (અપૂર્ણ).

“પ્રભાત”નું અવલોકન.

(ઑક્ટોબર-નવેમ્બરના પૃષ્ઠ ૮ થી.)

વધારે તરખડ કે તૈયારી કે વરધોડા કે જમણવાર નહિ કરતાં વાગ્દાન (વિવાહ-સગાઈ)
અને લગ્નક્રિયા એકજ દિવસમાં પતાવી દીધાં. પૃ. ૪૪. “આપણા બહેમનેજ લીધે આપણાં
પ્રત્યેકના ધર્મ જુદા.” પૃ. ૨૬. “પરંતુ ન્હાયા સિવાય વેદ મંત્ર કેમ ખોલી શકાય? પાપ
લાગે? કારણ કે ન્હાયા સિવાય શારિરીક શુદ્ધિ થતી નથી. આવા બહેમને ખોની ખેદ છે. પણ
એમ નથી વિચારતા કે શારિરીક શુદ્ધિની જરૂર છે કે ચિત્ત શુદ્ધિની જરૂર છે?” પૃ. ૧૨૭. ભૂત
એમ નવરાં નથી પડ્યાં કે જેને તેને વળગે. પંચ મહાભૂત (આકાશ, અગ્નિ, વાયુ, તેજ, ને
જળ) નો દેહ તે ભૂતોમાં લળી જાય છે. ને આત્મા પોતાના કર્મ પ્રમાણે પુનઃ જન્મ પ્રાપ્ત
કરે છે. તો ભૂતનો સવાલ પછી ક્યાંથીજ રહે? એટલુંજ નહિ પરંતુ આવા અનિષ્ટકારક બહેમ
કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ છે” પૃ. ૨૭. શાન્તિથી નીદ્રા નહીં આવવાથી ભયંકર દેખાવો દેખાય
તેજ ભૂત. પૃ. ૨૮. આપણે માનુષીનું શ્રાદ્ધ પ્રભાસ કે સીદ્ધપુર જઈને કરીએ કે હેમનો મોક્ષ થાય; એમ
શારદા કહેતી હોના જવાબમાં નંદવરલાલ કહેતો કે આવા ખોટા વહેમ કરી શા માટે માયાત્રીક
કરાવે છે. પૃ. ૨૫ “ન્યાત વરાનો કંઠગો રિવાજ.” પૃ. ૫. “જંગલના કોઈ દૈત્ય એટલે કો-
ળીને શ્રીકૃષ્ણે માર્યો હતો” પૃ. ૭૨. “હાલ બેઠો ફુંગર છે; તેમાં હજી પણ રાક્ષસ એટલે જ-
ગલી લોકો રહે છે.” પૃ. ૨૩૭. આવા આવા ઘણા ઉતારા કરી શકાય પણ વધુ લંબાણ કર-
વાની જરૂર નથી.

આપણી ઉન્નતિ શી રીતે થઈ શકે તે વિષે પણ સચનાઓ કરવાનું લેખકે ચૂક્યો નથી.
જેનાં લુજ દર્શાત નીચે પ્રમાણે છે. “નિઃસંદેહ જાણ્યો કે ત્યાં સુધી આપણામાંથી કપાળનાં
આડાં ઉભાં ટીલાં ટાપલાંની તકરાર જશે નહિ, ત્યાં સુધી આપણે કાંઈ પણ કરી શકવાના નથી. આપણે
આપણા કપાળે નહિ બહે આખા શરીરે આપણા બાન્ધવોના કલ્યાણની ભરમ ને ચંદન ચોપડવાનાં છે,
અને એ ભરમ કે ચંદનમાં એવી અઘોરિક શક્તિ હોવી એટલે કે આપણી પરાયે જીવન સિવાય બીજી કાંઈ

પશુ જાતની વૃત્તિ નહિ થાય.” પૃ. ૧૫૯. “વિજ્ઞાની લાઈટ ને બેન્ડ સિવાય લગ્ન થઈ શકે છે.” પૃ. ૧૫૮. “આપણું અને આપણું દેશનું ઉન્નત જીવન કરવા માટેનું પ્રથમ પગથીયું સાદાર્થ અને સાંજન્યનું છે.” પૃ. ૧૫૮. “ન્યારે આપણા સર્વનું સાદું જીવન થશે, ત્યારે સર્વની એકતા થશે; એમાં કંઈ સંદેહ નથી. આપણામાં કુસંપ હોવાનું મુખ્ય કારણ પ્રત્યેકનાં ભિન્ન ભિન્ન જીવન એજ છે. એને લઈનેજ આપણામાં સમદ્રવ્યિક દુર્ગુણો ઉત્પન્ન થયા છે. ઝીસમાં લાંબકરમસે ન્યારે પોતાની રૂંધતમાંના દરેક માણસનું સાદું જીવન બનાવ્યું, ત્યારેજ ઝીસના લોકોની એકતા ને ઉન્નતિ થઈ. સંપથી આપણે હરકોઈ કઠિન કાર્યને પાર ઉતારીશું” પૃ. ૧૫૯. “હવે તમારું જોયું પગથીયું કેળવણીનું છે. જે ન્યાયે, વ્યવહારે, ને વિચારે તમારામાંના કેટલાક હમણાંની કેળવણીને વખોડે છે; તેજ ન્યાયે, વ્યવહારે અને વિચારે તેઓએ હમણાંની કેળવણીની જોડેના સુધારાને વખાણવાની છે.” પૃ. ૧૬૦. “તમારી ઉન્નતિનું પાંચમું પગથીયું હુન્નર ઉદ્યોગને ખીલવવાનું છે.” પૃ. ૧૬૨. “ઝીંડીની ઉત્તર દિશા વગેરેમાં વધારે વાહવાહ કહેવાયવાની ટાપરીપ નહિ કરતાં, નટવરલાલે પોતાના માતૃપિતાના નામથી ગુ. વ. સો. જેવી સંસ્થાને જે હજાર રૂપૈયા આપ્યા એવી રીતે કે તેના બ્યાજમાંથી ન્યાતની કન્યાઓ તથા છોકરાઓને સ્કોલરશીપ તથા પુસ્તકો આપ્યાં. અગર જે ન્યાતમાં વાતો થતી હતી પણ તેની દરકાર નટવરલાલ રાખતો નહોતો.” પૃ. ૨૨. “ખરેખર ઝી સમાજની અધમતા ધવાની કારણોમાં પુરૂષનો તહેના પર અવિશ્વાસ એ પણ એક કારણ છે.” પૃ. ૪૯. “લમના પચસિત રિવાજને સુધારવાનો એકજ માર્ગ એ છે કે સુધારકોએ પોતેજ પોતાનાં કુટુંબમાં તેવાં લગ્નો દાખલ કરી સારાં પરિણામો પ્રત્યક્ષ દેખાડ્યાં.” પૃ. ૪૫.

હવે ફક્ત પુસ્તકની ભાષા વિષે જે બોલ કહેવાના બાકી રહે છે. નીચેના સમ્રોદ્ધો એક પારસી ડાક્ટર રવાભાવિકેરીતે બોલે એ બહુ સંભવતું નથી. સહજ વાતચીતમાં વગર તૈયારીએ આવી સંસ્કૃતમય ભાષા પારસી ડાક્ટરને વાપરતા આપણે જાણ્યેજ નોઈ શકીએ. “તમારાં માતૃશ્રીનું સ્થૂલ શરીર મરી ગયું છે. પરંતુ તહેનો આત્મા જે જન્મ સત્તા, શક્તિ, પરિણામ, અપક્ષય, ને વિનાશ આ છ વિકાર રહિત છે, તે તો અમરજ છે. તહેનું કોઈ દિવસ મરણ છેજ નહિ, તે તો નિત્ય ને અવિનાશી છે. તહેનો કોઈ દિવસ જન્મ પણ નયો. અર્થાત્ કે તહેની ખીજ રચિત નથી. પણ અસ્તિત્વજ છે.....આ સ્થૂલ શરીર પોતાના પ્રારબ્ધ પર્યંત રહે છે” વગેરે પૃ. ૯. સ્નેહાત્ર નામના માસિકને સાહિત્ય પ્રેમી કેળવણી પ્રેરણા “રદ્ધભ્યાં કુષ્ઠ” એવા ઉદગાર કાઢે એ અમને બંધ બેસતું લાગતું નથી. અમારા અનુક્રમ પ્રમાણે તો કોઈ ઉચ્ચ શાંતિનો કેળવણી તરફ “કોષ” ને બદલે “કુષ્ઠ” શબ્દ વાપરતો નથી. આ શબ્દ પુસ્તકમાં બે-ત્રણ વખત ધણું કરી વપરાયે છે. તેજ પ્રમાણે તદ્દન નિરક્ષર રખડેલ વઢેલ અલણ માતા પિતાનો જુગારી બસતી ઊકડેલા રેવાદત્ત “સૌંદર્ય તો બહુજ સાફ. વાહ!”, એવા સહજ ઉદગાર કાઢે એ સંભવતું નથી. અથવા અલણ છોકરાને “સૌંદર્ય” શબ્દ વાપરતાં અમે કદી જોયો નથી. ઝુક સંશોધનમાં તો ઘણીક જૂલો રહી ગયેલી છે, જે માટે પ્રકટ કરતાં અંગાઉથીજ દિલગીરી દર્શાવી છે, એટલે તે વિષે કોઈ કહેવાનું રહ્યું નથી. પરંતુ તેવી અપખાનાની જૂસો ઉપરાંત બાકરણના પણ કેટલાક દોષો કવચિત્ કવચિત્ દર્શિત થાય છે. વળી ૩૨ માં ૫૫૭ એક પ્રકરણ નીચેના વાચકથી પુરૂ થાય છે. ત્યાંજ લગભગ નીચેના બેન બૉનસનના ઉમેજ સમ્રોદ્ધો લખવામાં આવ્યા છે; જેનો પરસ્પર સંબંધ અમે નોઈ શકતા નથી. ધણું કરી આ ઉમેજ

અવતરણ પછીના પ્રકરણના મથાળે મૂક્યું હોય તો જરા ચોગ્યસ્થાને ગણાય “ત્યાંથી અશ્વમાળા, ગજશાળા, ન્યાય મંદીર, મુકરબા વગેરે ઉત્તમ મકાનો બોર્ધ. સૌ ધર તરફ સિધાવ્યાં. It is a flame and ardour of the mind. Love is a spiritual coupling of two souls Not feigned, or made, but born : and then; so precious, as naught can value it but itself. So free, as nothing can command it but itself. And in itself so round and liberal, as, where it favours, it bestows itself.”—Ben Jonson.

સાધારણ રીતે વપરાતા કેટલાક પરલાયાના શબ્દોને બદલે સંસ્કૃત શબ્દો વાપર્યા છે. જેવા કે, ‘એનવેલપ’ અથવા પોસ્ટના પરખીડીયાને બદલે “દ્વિપુટી પત્ર”, ‘કાન્થમેન’ કે-ઘોડા ગાડી હાંકનારને બદલે “અશ્વરથપતિ,” “પોસ્ટમેનને” બદલે “પત્રદાયક” ‘ફોટો’ અથવા છબીને બદલે “ઉપદેહ” વગેરે વગેરે. કવચિત શબ્દ ચમત્કૃતિનું છમકલું પણ પુસ્તકમાં જોવામાં આવે છે, જેમ કે, “ઘોડાગાડી નહિ કરતાં સર્વેએ ગુડાગાડીથીજ પાત્રા કરવાનો વિચાર રાખ્યો. આદ્યાં.” પૃ. ૫૮.

એકંદર રીતે વિચારતાં તા. પુણડીકની આ કૃતિ અને “યુવક મંડળ” પ્રથમમાળાનો આ પ્રથમ ગુચ્છ સતોષ ઉપજાવે તેવાં હોય. તેના જન્મદાતા અને પાલક-લેખક અને પ્રકાશક—ધન્યવાદ તથા ઉત્તેજનને પાત્ર છે. અને અમે આશા રાખીશું કે અવિધ્યમાં વધુ ઉપયોગી પુસ્તકો “યુવક મંડળ” બહાર પાડતું રહેશે.

શું દેશી વૈદ્ય નેચરોપથીની વિરુદ્ધ છે?

(લી૦—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ્ય.—સુરત.)

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યો રોગી થતાં જાય છે. અને દિનપરદિન પ્રજા નિર્મળ થતી જાય છે, તેના કારણે શોધવા તરફ આખી પૃથ્વીના વૈદ્યકો ધંધો કરનાર વિદ્વાનોનું મન લાગી રહ્યું છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ ઉપરથી જણાય છે કે પશ્ચિમના વિદ્વાનો ધીમે ધીમે એવા નિશ્ચય ઉપર આવતા જાય છે કે રોગને મટાડવા કરતાં રોગને ઉત્પન્ન થવાનાં કારણોને દૂર કરવા અને જો રોગ થયો તો તેને ઔષધોપચાર નહીં કરતાં માત્ર તેના આહાર વિહારમાં ફેરફાર કરી તેને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવવું. એ સિદ્ધાન્તને આપણા દેશમાં પ્રસાર કરવા માટે “ધન્યંતરિ” નામના આ માસિક પત્રમાં વિદ્વાન ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી. ધણા વિદ્વાતભરેલા, ચાલક આપનારા અને મનુષ્ય માનને મનન કરવા લાયક લેખો લખ્યા જાય છે. તેમજ ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદજીએ “નવજીવનાલય” નામનું કુદરતી ઉપચારોથી અસાધ્ય રોગોને મટાડવાનું દવાખાનું

સપડાય છે ત્યાર પછીજ વૈદ, ડાક્ટર પોતાના જ્ઞાનનો લાંબ આપી શકે છે.” અર્થાત્ રોગ ચતા પહેલાં એટલે રોગનું ચરીરમાં સ્વરૂપ પ્રકાશતાં પહેલાં કયો રોગ ઉત્પન્ન થશે તે જાણવાનું સાધન પ્રચલિત નિદાન શાસ્ત્રમાં નથી. આવો ધ્વનિ આ લેખમાંથી સંભળાય છે, તેમ “તંદુરસ્તીની પરીક્ષા અથવા નિદાન”ના વિષયમાં પણ એવોજ સાર જણાય છે કે વૈદ, ડાક્ટરો રોગ ચલા પૂર્વે કાંઈ કહી શકતા નથી. ભલે પશ્ચિમના નેચરોપથીની શોધ કરનાર એવું અનુમાન કરાયે. પરંતુ એવું અપૂર્ણતાનું કલંક હમારા આયુર્વેદ ઉપર થોડી વાર ટકી શકશે નહીં. માત્ર એટલી વાત તો હમારે કબુલ કરવી પડશે કે હમારા આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરાવનાર દુર્ભીલ થવાથી અને આયુર્વેદને રાજ્યનો આશ્રય નહીં મળવાથી હમે વૈદ્ય ધણે ભાગે વિદ્યાહીન બની ગયા. છીએ. પરંતુ આયુર્વેદની સંકલના કરનાર મહર્ષિઓએ પશ્ચિમના વિદ્વાનો માટે નવું શોધવાનું આડી રાખ્યું હોય એમ હજારે તો જણાવું નથી. શ્રીમદ્ માધવાચાર્ય લખે છે કે રોગની પરીક્ષા કરવા માટે:—

નિદાનં પૂર્વે રૂપાણિ રૂપાણ્યુપશયસ્તથા ।

સંપ્રતિથેતિ વિજ્ઞાનં રોગાણાં પંચધામતાઃ ॥

અર્થાત્ રોગનો નિર્ણય કરવામાં નિદાન, પૂર્વરૂપ, રૂપ, ઉપશય, અને સંપ્રાપ્તિ એ રીતે પાંચ પ્રકારથી રોગનો નિર્ણય થઈ શકે છે. હવે રોગનાં લક્ષણો પ્રગટ થતા પહેલાં જે રોગ થવાનો છે તેનું વર્ણન કરવું એવુંજ નામ “પૂર્વ રૂપ છે” અને તેવાં પૂર્વ રૂપો પારખવાનો અભ્યાસ પાડનાર વૈદ્યો સારી રીતે લવિષ્યમાં ચનાર રોગનું વર્ણન કરી શકે છે. પરંતુ આ જમાનામાં આલતી લેખન પદ્ધતિ પ્રમાણે વિદ્વાનોના મત ટાંકી ટાંકીને જેમ વિષયને પુષ્ટી આપવામાં આવે છે તેવા વિષયો નિષ્પ્રધો લખેલા નહીં હોવાથી અથવા લાંબા વખત સુધી હિંદુસ્થાનનું વિદ્યા ધન જેમાં સિન્ન સિન્ન વિદ્યા અને તત્વજ્ઞાન, હુન્નરકળા અને રોગનિદાનનાં લાખો પુસ્તકોનો હમામખાનામાં પાણી ગરમ કરવાનાં ઇંધન તરીકે ઉપયોગ થયો તેમાં ભસ્મજૂત થઈ જવાથી આજે હમારી પાસે જે રહ્યું છે તેથીજ ચલાવી લેવું પડે છે, તોપણ આપો. વર્ત સિવાયની ઇતર પ્રજા જે જે શક્તિઓનો નવો શોધ કરે છે તે તે શક્તિઓના ઉદ્ભવે, તેનાં મૂળતત્વો હમારા દેશના બચી રહેલાં શાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. હમારા આયુર્વેદનું નિદાન શાસ્ત્ર રોગનું. પૂર્વરૂપ નિદાન, સંપ્રાપ્તિ (રોગ કેમ ઉપજ્યો ?) ઉપશય (કેમ વધશે અને કેમ ઘટશે ?) રૂપ (આ લક્ષણ હોય તો આજ રોગ છે) એ પાંચ પ્રકારે રોગની સિદ્ધિ કરે છે. એટલે કાંઈ પણ રોગ ચતા પૂર્વે મનુષ્ય પ્રકૃતિ ક્યું રૂપ પકડશે તે જાણવી આપે છે. અને તે સ્વરૂપ પરખ્યા પછી તે રોગનું નામ યાડયા પછી ખીજ સંજોગો આપી મળશે તો આ વ્યાધિ આવું રૂપ પકડશે એમ ઠરાવે છે; અને જે દરદી અદ્વાપૂર્વક તે વાતને માની પથમાં રહે તો તેના અસાધ્ય રોગને પણ મારી હણવી તે દરદીને તંદુરસ્તી આપી શકે છે.

જૈનધર્મના “કુટપસૂત્ર”માં લેખ્યું છે કે ઘણા પ્રાચીનકાળમાં નપભદેવ (આદિશ્વર ભગવાન) ના સમયમાં તમામ પ્રજા વનરૂપે, કાચું અજ, ખાતી હતી અને વનકુલ પહેરતી હતી, તેને રૂપભદેવે વસ્ત્ર પહેરવા, વાસણ બનાવવા, ઘર બાંધવા, અન્નની રસોઈ બનાવી જમવા વગેરે વહેવાર શીખવ્યા. પછી તો દિનપરદિન તેનો વધારો સુધારો થતો ગયો. તેવીજ રીતે બ્રાહ્મણી શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે પૂર્વે પ્રજા વનરૂપ ખાતી હતી. વનકુલ પહેરતી હતી, જમીનમાં ખાણ ખોદીને રહેતી હતી, વાસણ પાત્ર હતાં નહીં, તેમ હથીઆરો પણ હતાં નહીં. પરંતુ બ્રાહ્મણ

વર્ગમાંથી જેઓ ઋષિકેટીમાં આવ્યા તેઓ તો બ્રહ્મવિચારમાં નિમગ્ન થઈ યોગી થયા, જેઓ વનોપવનમાંજ મસ્ત રહ્યા. પરંતુ સંસારપ્રિય બ્રાહ્મણો જગતના ઉપકાર અર્થે વર્ણાશ્રમ ધર્મનો અંગીકાર કરી મનુ (એતિ વિદ્યાના જાણનાર), મયા (મક્ષન બાંધવાની વિદ્યાના જાણનાર), ત્વષ્ટા (વાસણ પાત્ર બનાવવાની વિદ્યાના જાણનાર), દેવદાનિ (કપડાં બનાવવાની વિદ્યાના જાણનાર), અને સિલ્પી. (હથિપાર બનાવવાની વિદ્યાના જાણનાર) એવી રીતે પાંચ જગતના બ્રાહ્મણોએ જગતને ખેતી, કપડાં, વાસણ, ઘર બાંધવા અને જોતર બનાવવાનું કામ શીખવ્યું. એટલે તેની પૂર્વે જે ઉપદેશ હાલમાં નેચરોપથી આપણને કરે છે, તેવીજ સ્થિતિમાં લોકો રહેતા હતા, સારે તે પ્રજામાં વ્યાધિ કે શોકનો આવિર્ભાવ હતોજ નહીં, એ વાત નિર્વિવાદ છે. અને એ ખોવાઈ ગયેલી અથવા ભુલાઈ ગયેલી અથવા હુખી ગયેલી વિદ્યાને શોધી આપણા સન્મુખ જે વિદ્વાનો ધરી તેને પ્રચારી પ્રચારી આપણા અંતઃકરણમાં ઠસાવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓને તે માટે શત ધન્યવાદ ઘટે છે. પરંતુ આયુર્વેદ અપૂર્ણ છે અને આ હમારો નવો શોધ છે. એવો દાવો સાખીત કરવા મંચન થતું હોય તો હમે છાતી ઠોકી સાખીત કરવા તૈયાર છીએ કે “ જેમ હાલમાં અમેરીકા આદિ દેશોમાં અધ્યાત્મ વિદ્યાનો શોધ ચાલુ થયો છે, જેમ તે સંબંધી સંખ્યાબંધ પુસ્તકો, માસિકો, અને સપ્તાહિકો પ્રગટ થાય છે, તેનો ઉતારો કરીને અથવા તેનો આશય લઈને આપણા દેશના કેટલાક વિદ્વાનો તે વિદ્યાના પુસ્તકો અથવા માસિકો બહાર પાડે છે, અને લોકોમાં એવો દાવો કરતા જણાય છે કે આ હમારો શોધ છે, તેમ આર્યવર્તમાંથી પ્રાચીનકાળનાં તત્ત્વ વિદ્યાનાં, અધ્યાત્મ વિદ્યાનાં, આત્મવિદ્યાનાં, ગણીતવિદ્યાનાં, વૈદ્યવિદ્યાનાં, શિલ્પ વિદ્યાનાં પુસ્તકો વેચાતાં લઈ જઈને તેનાં ભાષાન્તરો કરીને અથવા તેના આશયને અનુસરીને શોધ ચલાવીને તેમાં સલ જણાયા પછી અથવા વગર અનુભવે લેખો લખીને નિબંધો લખીને આ હમે નવો શોધ કયો છે એવું જાહેર કરે તો બનવા સંભવ છે. ” એટલા માટે આ લેખ લખી એ સાખીત કરવા ધાર્યું છે કે નેચરોપથીની વિદ્યા ધણી પ્રાચીનકાળથી હમારા દેશમાં જાણીતી હતી એટલુંજ નહિ પણ હમારા પ્રાચીન પૂર્વજો તે ઉપર આર્ક હતા, પરંતુ બ્યારથી રવાદ છંદ્રીને તાબે થતા ગયા, નવીન મુધારા દાખલ કરતા ગયા ત્યારથી નેચરોપથી કહે છે તેમ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો સંચય કરતા ગયા, અને વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય વધી જવાથી રોગી બની પીડા ભોગવતા આર્તનાદથી ગ્રાહિમામ્ ગ્રાહિમામ્ ની બૂમો પાડવા શીખ્યા. જ્યારે અતિ આર્તનાદ થયો ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાનના જાણકાર મહર્ષિઓએ કુદરતના નિયમને ધ્યાનમાં લઈ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કહાડી નાખી શરીરને નિરામય બનાવવા માટે સરળ રીતે સમજાય એવાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રની યોજના કરી. : રોગનાં કારણ ગમે તે હોય પણ તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન તો એકજ છે એવું નેચરોપથી માને છે. હમારા અંધિ બુનિયો પણ એમજ માને છે કે:-

મિથ્યાહાર વિહારભ્યાં દોષાહામાશ્વયાશ્રયા ।

વર્હિર્નિરસ્યકોષાગ્નિ જ્વરદાઃ સ્પૂરશાંતુંગાઃ ॥

મિથ્યા આહાર અને વિહાર કરીને આમાશયમાં રહેલો દોષ તે રસને અનુગામી થઈ બહાર નીકળે છે, તેને જ્વર (તાવ) કહે છે. અને અતઃ સમસ્ત રોગાણાં જ્વરોગેતિ વિશ્રુતઃ ॥ અને સમસ્ત રોગોમાં તાવ એ મુખ્ય રોગ છે. અર્થાત કાંઈ પણ જગતના રોગમાં પ્રથમ તાવ તો આવે છેજ, એટલે ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતથી એટલું સાખીત થયું કે મિથ્યા આહાર અને મિથ્યા વિહાર અર્થાત કુદરતના કાયદાથી ઉલટા ચાલનારને તાવ આવે છે. તે પછી જેટલું જેટલું જે

જે ઇદ્રિથી વધારે વિદ્ધાચરણ કર્યું હોય તે તે ઇદ્રિ ઉપર રોગનો ધસારો થઈ ત્યાં વિગ્નતીય દ્રવ્યનો જન્મ આવેલો જણાય છે અને તેના રચાન પરત્વે, સ્વરૂપ પરત્વે, લક્ષણ પરત્વે જુદાં જુદાં નામો તેને શુષ્ક, કર્મ, સ્પષ્ટાવ અનુસાર આપવામાં આવ્યાં છે, જેથી રોગનું નામ દેતાંજ સમજી શકાય કે આ રોગીના શરીરમાં અમુક જાતના વિગ્નતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો છે, અને એ સંચય કરવા માટે રોગીની નિશાની જણાયા પૂર્વે એ માણસે અમુક પ્રકારનો મિથ્યા આહાર કે વિહાર કર્યો છે. એટલું નહીં થયા પછી વેદો તે દરદીનો રોગ મટાડવા માટે એટલે તેના રોગના વિગ્નતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢાડી નાખવા માટે દરદીને “વમન, વિરેચન, ખરતી, નસ્ય, અને ધામ એટલે બહારો આપવાની ક્રિયા કરે છે. તેથી વિગ્નતીય દ્રવ્યનો નાશ થઈ શરીર નિર્મળ થયા પછી તેને ત્રણ દોષને સમાન કરવા માટે અથવા પોતે પોતાનો ધર્મ બજાવવા લાયક થાય એટલા માટે તેને શમન ઔષધ આપીને સમરથિતિમાં રથાપે છે. જેથી શરીરની દશ ઇદ્રિઓ, પાંચ તત્ત્વ માત્રાઓ, અને ચાર અંતઃકરણો પોતે પોતાનું કાર્ય યથાર્થ બજાવી શકે છે. હવે વર્તમાન નેચરોપથી એવો દાવો કરે છે કે દરદીને કોઈ પણ જાતની દવા આપ્યા શિવાય માત્ર તેના આનંદમાં ફેરફાર કરવાથી રોગ સારા કરી શકાય છે. પણ એ વાત કોઈ નવી નથી. હમારા વિદ્ધર્થ મહાત્મા લોર્લીંગરાજ કહે છે કે—

“પથ્ય પાણતાં રોગીને, શું ઔષધથી કામ;

પથ્ય ન પાજે રોગી તો, કરે શું ઔષધ કામ.”

અર્થાત પથ્ય એ મુખ્ય વસ્તુ છે, પણ પથ્યની સાથે ઔષધની ખાસ જરૂર છે. નેચરોપથીના અભ્યાસી ડાક્ટરો પણ પથ્ય શિવાય કટીરનાન, ગુદા-ઉપરચરનાન, સર્વેરનાન, કરોવે છે, વિજ્ઞાનીના પ્રયોગ ચાલુ કરે છે, વગેરે ક્રિયાઓ કરી વિગ્નતીય દ્રવ્યની લક્ષણમાં સ્વજાતીય દ્રવ્યનો જેટલો નાશ થયેલો હોય છે તેટલો પુરવાને પ્રયત્ન કરે છે. તેવી રીતે હમારો આયુર્વેદ કુદરતે બનાવેલી કુદરતી વસ્તુનો ઉપયોગ કરી દરદીના શરીરમાંથી વિગ્નતીય દ્રવ્યને કાઢી નાખી સ્વજાતીય દ્રવ્યની જે ખોટ પડી હોય તેને પુરી ખાડી આપે છે, અને મનુષ્યને નવું જીવન આપે છે. આપણે વિચાર માત્ર એટલોજ કરવાનો છે કે “શું દેશી વૈદ્યક નેચરોપથીથી વિદ્ધ છે ?” કદી નહીં.

પ્રિયમિત્રો ! સંહિ સ્થાવામાં કુદરતે પ્રકૃતિનો આશ્રય લીધો છે—તે પ્રકૃતિ જ્યારે વિકૃતિ ભાવ પામી સ્થૂલ રૂપમાં આવી ત્યારે આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, પાણી અને પૃથ્વી એવાં પાંચ તત્ત્વ પ્રગટ થયાં, અને તે પાંચ તત્ત્વો અને તેના ત્રણ ગુણો મળીને સ્વેદજ, અંડજ, ઉદ્ભિજ, અને જંદાણુ, એવા ચાર ભાગમાં જીવોનાં શરીર બન્યાં. સારી આંખે દેખાતી ગમે તે વસ્તુ હોય પણ તે પાપ તત્ત્વની બનેલી છે. પાંચ તત્ત્વોના ન્યુનાધિક સંમેલનથી માંડીથી માંડી પત્થર સુધી, કાકાથી માંડી ગરૂ સુધી, ઉદરકી માંડી મનુષ્ય સુધી, બીલાડીથી માંડીને હાથી સુધીની તમામ વસ્તુઓ તૈયાર થયેલી છે. અને તે તત્ત્વો ન્યુનાધિક પ્રમાણમાં મળવાથી ખાટા, ખારા, તીખા, ગળ્યાં, કડવા, અને કસાય-રસમાં વહેંચાઈ ગયેલી છે. જેમ જગતમાં એકલું તત્ત્વ જડતું જ નથી તેમ કોઈ પણ વનસ્પતિ એકજ સ્વાદને ધારણ કરનારી મળતી નથી. જેમ એક વનસ્પતિ એક રસ-સ્વાદવાળી મળતી નથી તેમ કોઈ પણ માણસ પર્યું પક્ષી કે છતર પ્રાણી એકજ ગુણવાળું કે એકજ પ્રકૃતિવાળું મળતું નથી. અર્થાત મિત્તા પ્રાકૃતિલોક્તા : એ સત્ત્વ પ્રમાણે સર્વ વસ્તુમાં ભિન્ન પ્રકૃતિ જણાય છે, અને તેથીજ રોગોનાં સ્વરૂપ ભિન્ન જણાવાથી તેના ઉપચાર પણ ભિન્ન

યોજનામાં આવે છે. જેમ રજ, તમ અને સત્વગુણુ જુદા જુદા છતાં એકજ ગુણુ એક માણસમાં જણાતો નથી, તેમ જ એ રસો જુદા જુદા હોવા છતાં તે તે વસ્તુમાં મિશ્રભાવને પામેલાજ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે સુંઠ, મરી, પીપર, એ ત્રણે તીખાં સસાણાં છે, પણ ત્રણેના સ્વાદ જુદા છે, અને જ્યારે ત્રણેના સ્વાદ જુદા છે ત્યારે મનુષ્ય શરીરમાં જઈને ત્રણે વસાણાં જુદાંજ કાર્યો કરવાનાં. જેમ સુંઠ સમાન વાયુ તથા અપાન વાયુમાં જઈને કાર્ય કરશે, મરી ઉદાન વાયુમાં જઈને કામ કરશે, અને પીપર પ્રાણ વાયુમાં જઈને કામ કરશે. અર્થાત સુંઠ પેટમાં અને આંતરગ્રમાં, પીપર છાતીમાં, અને મરી મગજ ઉપર જઈ ત્યાં રહેલા વિજાતીય દ્રવ્યને ખસેડી પેટનો વાયુ, છાતીનો કફ અને મગજના પિત્તની શુદ્ધિ કરી ત્રણે દોષોને સમાન કરે છે. પણ એ વસાણાને કુદરતી સ્થિતિમાંથી બદલી નાખીએ અને સ્પીરીટના યોગથી એની માત્ર તીખાસજ રાખી ટીંચર બનાવીએ તો તેમાં અગ્નિ તત્વનો વધારો થવાથી દાહક ગુણુ વધી જઈ પેટના છાતીના અને મગજના વિજાતીય દ્રવ્યને ખસેડવાને બદલે સ્વજાતીય દ્રવ્યને ખસેડી જ્ઞાનતંતુઓના બારીક સમુદાયે અવ્યવસ્થિત કરી મુકે છે. એવીજ રીતે હરકમિડાં આમળાં એ ત્રણે કસાય રસ પ્રાધાન્ય છે. ગોળ, ખાંડ, સાકર એ ગળ્યા રસ પ્રાધાન્ય છે, સીંધવ-સાંછ અને સંચરો એ ખારા રસપ્રધાન છે, લીમડો-કાચકી-અને કુવાર એ કડવારસ પ્રધાન છે. તેને ટીંચર કે એકસદેકટના રૂપમાં ફેરવવાથી મનુષ્ય પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ થઈ પડે છે. પણ કુદરતે જે રૂપમાં રસો ગોળ્યા છે તે રૂપમાંજ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે પ્રકૃતિમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યનો નાશ કરી સ્વજાતિને પુષ્ટી આપી વ્યાધિ રૂપ અડચણને દુર કરી શરીર નિરોગ બનાવે છે. એટલે લાખો વિચાર કરીનેજ હમારો આયુર્વેદ લખાયો છે. લલે આજ કાલ પશ્ચિમની વિદ્યા પોતાનું સ્વતંત્ર સ્વરૂપ ચમકાવે પણ તેને હજી કુદરતના સૂક્ષ્મ-સૂક્ષ્મ, કારણુ ને મહાકારણરૂપ વિલાગો સુધી પહોંચતાં અને એકજ સિદ્ધાન્ત કાયમ કરી તે ઉપર કરી રહેવાની ટેવ પાડતાં ઘણા વખત લાગશે. પરંતુ—

કૌતિભાર સમર્પાનાં કઃ દુરઃ વ્યવસાઈનામ્ ।

કઃવિદેશોસુવિધાનાં કઃપરમિય વાદીનામ્ ॥

અર્થાત જેઓ શોધે છે તેને જડે છે. હમે જડ થયા છીએ તો હમને જડતું પણ નથી—જોકે હમે સર્વની જડ છીએ. પણ તે ઉપર પત્ર પુષ્પ અને ફળ તો કુદરત ધારશે ત્યારેજ આવશે. તથાસ્તુ.

રોગને નિવારવામાં રેતીનો ઉપયોગ.

(યાજુર્વેદના ઔગંધ્ય માસના અંકમાં “ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાં ” અને શરીરને નિરોગ રાખવાં સંબંધીના ઉપાય ” એ મધ્યાજ્ઞ નીચે લખેલા લેખમાં આપણા આદ્યારના પદાર્થોમાં ચોરી ઘણી રેતીની પણ જરૂર છે, એવી માન્યતા સંબંધિ ડા. કુન્ડે વગેરેના અભિપ્રાય લખેલા છે. એ વિષે વધારે ખુલાસાવાર લખવા અમારા વાંચક વર્ગમાંથી લખાઈ આવ્યું છે. તેથી શ્રી મહાકાળ માસિકમાં એ સંબંધિ ખુલાસે વાર એક લેખ અગાઉ પ્રસિદ્ધ થયેા હતા તે આ સ્થળે ઉપયોગી હોવાથી દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. પ્રોફેસર વીલીયમ વીન્ડહર નામના રોષકે એ સંબંધિ પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કરેલો છે, અને પશ્ચિમના બીજા વિદ્વાનોએ પણ અનુભવ કરી તેની સત્યતા માટે લખેલું છે.)

તંત્રી.

“ રેતી એ રોગને ટાળનાર છે, એ વાંચી ઘણાને આશ્ચર્ય લાગશે, તથાપિ નિત્ય તેનો ઉપયોગ કરવાથી કેટલાક વ્યાધિ મટે છે, એટલુંજ નહીં પરંતુ તેથી શરીરનું બળ વધે છે, એવું પશ્ચિમના કેટલાક વિદ્વાનોના અનુભવમાં આવ્યું છે. પ્રો. વીલીયમ વીન્ડર નામના એક વિદ્વાને એ સંબંધમાં પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કરેલો છે, તેમાંથી કેટલોક ભાગ વાંચકોના લાભને અર્થે અત્રે પ્રગટ કરીએ છીએ. તે વિદ્વાન લખે છે કે—

મનુષ્ય વિના સઘળાં પ્રાણીયો પોતાના ખોરાકમાં રેતીના રૂપમાં કેટલીક માટી નિત્ય ભેળવીને ગ્રહણ કરે છે. અને આ રેતી અન્નનલિકામાં યદને પસાર થાય છે, તેથીજ તે શુદ્ધ અને ખુદી રહે છે, અને મળથી પૂરાઈ જતી નથી. અન્નનલિકા મળથી પૂરાઈ જવાથીજ પરિણામે બંધકોશનો વ્યાધિ થાય છે. મનુષ્ય સહીત સઘળાં પ્રાણીયોનું પચનેદ્રિય, તેમાં રેતીના રૂપમાં માટી પ્રવેશ કરીને પસાર થાય એવું બનાવવામાં આવ્યું છે, અને જ્યારે તે તેમાં યદને નય છે ત્યારે જઠરમાંથી આહારને પાચન કરનાર રસ અધિક પ્રમાણમાં ઝરે છે, અને તેથી આહાર બહુ ઉત્તમ પ્રકારે પચે છે.

પશુઓનો આહાર તેમના જઠરમાં પૂરેપૂરો પચવાનું ખરું કારણ તેઓ રેતીને પોતાના આહાર સાથે ખાય છે; એ આશ્ચર્યકારક વાત જ્યારે મને સમજાઈ ત્યારે તેની સત્યતાનો નિર્ણય કરવાને માટે મેં તત્કાળ કેટલાક અવલોકન કરવા માંડ્યાં. મને જડેલો નિયમ સાચો છે, તેની ખાત્રી કરનાર અનેક પ્રમાણો મને કુદરતમાંથી મળી આવ્યાં. પરંતુ કેઈ પણ વાત સાચી છે કે ખોટી તેનો નિર્ણય તેની અજમાયશ ઉપરથીજ થતો હોવાથી મેં એકદમ આ સંબંધી પ્રયોગો કરવા માંડ્યા. જે રોગીઓ મારી પાસે આવ્યા તે સર્વને મેં રેતી આપવા માંડી, અને જો કે મારી પોતાની પચનશક્તિ ઉત્તમ પ્રકારની હતી તોપણ મેં પોતે પણ તેનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો. અને તેને નિત્ય ખાવાથી મને યથેલા લાભથી અને મારી વૃત્તિઓમાં યથેલા ફેરફારથી મને આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થયું. ઉદરના વ્યાધિઓમાં, બંધકોશમાં, અને અજીર્ણ પિકારમાં, જેમાં જેમાં મેં મારા રોગીઓને રેતી આપી તેમાં તેમાં ઘણી વાર તેજ દિવસે લાભ જણાતો અને તે લાભ પછીથી હમેશાં કાયમ રહેતો. ન્યાં ન્યાં હું ભાપણ કરતો ત્યાં ત્યાં મારા રેતી સંબંધી વિચાર લોકોને સમજાવવા લાગ્યો અને તેનો પરિણામ એ આવ્યો કે સેંકડો મનુષ્યોએ પોતાના વ્યાધિ મટી ગયાની હકીકત મારા ઉપર લખી મોકલી. આ વિષય ઉપર ન્યાં ન્યાં ભાપણ કરતો ત્યાં ત્યાં દરેક ભાપણમાં હું કહેતો કે રેતી ખાવાથી કોઈને કશી પણ હાનિ થાય તો તે મને સંપૂર્ણ રીતે જણાવવી. ઇ. સ. ૧૮૬૭ ની સાલથી હું રેતીના લાભનાં ભાપણો સારી પેઠે કરું છું, તથાપિ હજુ સુધી તેનાથી તુરંતાન યવનો એક પણ દાખલો કોઈએ મને જણાવ્યો નથી. પરંતુ ઉલટું તેનાથી લાભ થવાના કાગળોનો અખંડ પ્રવાહ મારા તરફ આવ્યાજ કરે છે, અને ન્યાં ન્યાં હું જાઉં છું ત્યાં ત્યાં તેનાથી લાભ થયેલા પુષ્કળ લોકો પોતાનો અનુભવ મને કહેવાને મારી આભુઆભુ કરી વળે છે. આ ઉત્તમ કાર્યમાં ઘણીવાર હું સમય માળી શકતો નથી, તેથી મને ખેદ થાય છે, તોપણ આવી સાદી શોધથી આટલાં બધાં મનુષ્યોનાં જીવનને સુખમય કરવા હું શક્તિમાન થયો છું, એ જાણી મને હર્ષ થાય છે.

રેતીવડે રોગ ટાળવાનો વિધિ હુંકામાં કહીએ તો નીચે પ્રમાણે છે—ફળ, મેવો, શાક, અને ફુદ્ડ, એ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર છે. આ સર્વ પદાર્થોને કાચા ખાવા, અને તાજ ખાવા, તથા

તમારી પ્રકૃતિને તેમાંથી જે જે અનુકૂળ આવે તે ખાવા. દરરોજ ગોળ, સ્વચ્છ, શામળી, પાણીમાં ન ઓગળે એવી અને જાડી રેતી-થોડીક ગળી જવી અને પુષ્કળ પાણી પીવું.

ગોળ રેતી જ માત્ર ગ્રહણ કરવી યોગ્ય છે. જે રેતીની કણીયો અણીવાળી હોય છે, અર્થાત જેમને ધાર નીકળી હોય છે, તેઓ આંતરડાંમાં સંપ્ત દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી અણીવાળી રેતીનો પેટમાં ગદ્દા બાઝવાનો સ્વભાવ હોય છે. આથીજં સુનાનો કોલ કરનારા કોલ કરવામાં ગોળ રેતી નથી વાપરતા પણ અણીવાળી વાપરે છે, કારણકે ગોળ રેતીથી કરેલો કોલ સુકાર્ય જાય છે, ત્યારે તેનો ભૂકો થઈ જાય છે. પેટના નળમાં આવેા પરિણામ ઉપજવવાનીજ જરૂર છે. ભૂકો કરી નાખવાના સ્વભાવથી મળના ગદ્દા ન બાઝતાં તે છુટો પડી જાય છે, અને તેથી બંધકોરા થતો અટકે છે. વળી આંતરડાંમાં ગોળ રેતીનું ધીરે ધીરે વહેવું યવાથી દાહ થતો નથી; પણ ઝાડુ કાઢવાની પેઠે તેઓ વળાઈ ગુડાઈને સાદુ થઈ જાય છે. ગોળ રેતીના ગદ્દા બાઝી શકતા નથી, અને તેની અસર હંમેશાં લાભકારક અને સુખદ-થાય છે.

રેતી સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. સ્વચ્છ ન મળે તો તેને સારી પેઠે શેકી નાંખવી. જોઈએ. ધોળા રેતી કરતાં શામળા રેતી વધારે સારી છે, કારણ કે તે પીગળી શકે એવી હોતી નથી. અને તેમાં ચક્રમક ઓછો હોય છે. ધોળા રેતી એ ધણોખરો સ્વચ્છ ચક્રમક (silica) છે, અને જરૂરમાંથી ઝરતા ખાટા રસમાં તે ધણીવાર ઓગળી જાય છે. જે તે રેતી જરૂરમાં ઓગળી જાય તો તેનો લાભ સમૂળ નાશ પામે છે.

રેતી જરા જાડી લેવી જોઈએ. અનુભવ-વિદ્યાનાં મનુષ્યો ઝીણી ધોળી રેતી શોધે છે. પણ ઝીણી લેવાની અગત્ય નથી. અત્ર નલિકામાંથી વટાણા કરતાં પણ મોટી વસ્તુઓ સારી રીતે પસાર થઈ શકે છે, તેથી જાડી રેતી લેવામાં જરા પ્રભુ જાય નથી; અને અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે કે તે વધારે લાભ કરે છે.

રેતીનો ઉપયોગ કરનારા કેટલીક શંકાઓ કરે છે, તેનાં આ સ્થળે સમાધાન આપીએ છીએ. 'રેતીના ઉપયોગથી 'એપેન્ડાસાઇટીસ' appendicitis નો રોગ થશે?' ના, ઉલટો રેતીનો ઉપયોગ કરવાથી એ રોગ થયો હોય છે, તોપણ મટી જાય છે.

'રેતીથી આંતરડાંને હાનિ થશે?' જે શામળી રેતી વાપરવામાં આવશે તો નહિ થાય. ચક્રચક્રીને ધારવાળી રેતીથી હાનિ થવાનો સંભવ પ્રસંગે આવે, પણ આવો એકે દાખલો મારા અનુભવવામાં આવ્યો નથી; અને હું ગોળ રેતી વિના બીજી કોઈ જાતની રેતી વાપરવાની સલાહ આપતો નથી.

'રેતીથી પથરીનો રોગ થશે?' શરિર વિદ્યા (anatomy) ના જ્ઞાનવાળો કોઈ પણ માણસ તો આલો-પ્રશ્ન ન કરે, કારણકે શરીરની રચનાજ એવી છે કે જરૂરમાં નાખવામાં આવેલી રેતીના એક કણને પણ મૂત્રાશય અથવા ગુદામાં પ્રવેશ થવાનો કેવળ અસંભવ છે. ઉલટું મળાશયમાંથી સંચય થયેલા મળની નિવૃત્તિ થઈ જવાથી મૂત્રાશયનો કામતો બોળે ધણોજ ઓછો થઈ જાય છે; અને તેથી તેઓ બહુ સારી રીતે પોતાનું કામ કરી શકે છે.

'રોગ કેટલી રેતી ખાવી જોઈએ?' આનો ઉત્તર રોગીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. તત્કાળ આરામ કરવાની જે જરૂર હોય, અને પુષ્કળ મળને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવો હોય તો એ કે ત્રણ નાના ચમચાં સારી પેઠે ભરીને આપવા જોઈએ; અને તેની સાથે પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. કોઈ કોઈ વખતે સંપ્ત બંધકોરામાં અને જેમાં તરત ઝાડો કરાવવાની

જરૂર હોય એવા તાવમાં રેતીની સાથે એક મોટા ચમચો લરીને દીવેલ અંધવા વિલાપતી મીઠું કે એવોજ ડાઘ નરમ લુલાબ આપવો એ સાફ છે. પણ જ્યાં ઉતાવળની જરૂર નથી એવા સાધારણ પ્રસંગોમાં રોજ એક નાનો ચમચો લરીને રેતી લેવી એ બસ છે.

‘ક્યાં સુધી રેતી ખાવી શકાય? જ્યાં સુધી તમે જીવો ત્યાં સુધી; અને સ્વચ્છને સુખી રહેવાને ઈચ્છો ત્યાં સુધી. સ્મરણમાં રાખજો કે રેતી એ આપધ નથી પણ જળ અને ખોરાકના જેવી આપણા જીવનમાં જરૂરની એક ઉપયોગી વસ્તુ છે. નિત્ય જો તમે રેતીનો ઉપયોગ નહિ કરો તો તમારા નળ સ્વચ્છ રહેવાનાજ નહીં, અને સ્વચ્છ નળ વિના તમને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકવાનું નહીં.

—મહાકાળ પુસ્તક ૨૦ પાતું ૩૫૦.

“રોગને નિવારવામાં રેતીના ઉપયોગના સંબંધમાં તળાગથી રા. રા. ભાનુશંકર ત્રિભુવનદાસ પંડ્યા તરફથી અમને બે પત્રો મળ્યા છે. તેઓ લખે છે કે આપના મહાકાલમાં ‘રોગને નિવારવામાં રેતીનો ઉપયોગ’ એ નામનો વિષય વાંચી અત્રના વૈદ્ય તથા મારા મિત્ર રા. રા. હરિલાલ ગિરિનથાંકર (કેમિસ્ટ) તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવ્યું, અને તેમાં તેઓ દુતેહમંદ નિવડ્યા છે. તેઓ નદીમાંથી મગના દાણા જેવડી ઝીણી રેતી હંમેશાં રૂપૈયા અંદીભાર લેતા, અને લીધા પછી એક કલાકે તેમને દસ્ત આવતો હતો, અને રેતી તમામ બંદારે નિકળી જતી હતી, તથા શરીર પણ પૂર્ણ આરોગ્યવાળું જણાતું હતું. તેઓ હવે દરદીઓને પણ તેજ ભલામણ કરે છે.

બીજા પત્રમાં વળી તેજ સત્જનન જણાવે છે કે રોગ નિવારવામાં રેતીનો ઉપયોગ કરવાની શોધ ડ્યુમેરિકન ડૉક્ટરે કરી છે, એમ કંઈ નથી. આપણા આર્ય ઋષિ-મુનિઓ પણ રેતીના ગુણોથી સારી રીતે જાણીતા હતા. મહાત્મા લાવમિત્ર વડે છે કે;—

વાલુકાં સિકતાઃ પ્રોક્તા શર્કરા રેતજાડપિ ચ ।

વાલુકા લેવર્નો, શીતા વ્રજોરઃક્ષત નાશિની ॥

વાલુકા, સિકતા, શર્કરા, અને રેતળ, એ સર્વ રેતીનાં નામ છે. રેતી મળને ઉખેડનારી છે, ઠંડી છે, અને ઘણું તથા ઉરઃક્ષતનો નાશ કરનારી છે.

તેજ પ્રમાણે મહાત્મા ચરક પણ લખે છે કે—

વાલુકાં દાંદપિત્તાંતિ શોષદ્વા શીતલા સરાં ।

રેતી દાહ તથા પિત્તના ઉપદ્રવને તથા સોજને ટાળનારી છે, તથા ટાઢી અને સારક છે.”

—મહાકાલ પુસ્તક ૨૧, પૃષ્ઠ ૫૭.

મીઠી પીસાળ અને ખોરાક—એક વિદ્વાન તબીબ મીઠી પીસાળનાં દરદીને માટેના ખોરાકની બાબતમાં જણાવે છે કે આંવા દર્દીની સારવાર કરતાં શંકુઆતમાં તો કાંઈ પણ ખોરાક નહીં આપવો એજ સૈધી ઉત્તમ છે. બીજા સંપ્રદેશો કંઠીએ તો અપવાસ કરવાની ભલામણ કરી શકાય. સાર પછી કેટલાક દાખલાઓમાં કુષના ખોરાકને વળગી રહેવાથી ફાયદો થાય છે, પણ આથી કરીને જો પીસાળ મહિલી ખાંડમાં સારો જેવો ઘટાડો થતો ન હોય તો પછી જો ખોરાક ચીકાસ વગરનો હોય તે આપવો તે વધારે સાફ છે. દાખલા તરીકે, રૂઝ પુલ અને લીલી તરકારીનો ખોરાક ફાયદાકારક છે. કાંઈ વખતે જ્યારે બહુ મજબુત ઈચ્છા થાય ત્યારેજ માત્ર માંસનો ખોરાક આપવો જોઈએ; અને તે પણ માંસાહારની દરદીને ઈચ્છા થાય ત્યારે તેનું અંખું ખાણું માત્ર એકજ વાનીનું બનેલું હોય જોઈએ.

ભારત વર્ષમાં જળરજત મહામારી

યાને

ખાપલગન-ખત્રીસી.

(લેખક:—અંબાલાલ લક્ષ્મીરાંકર આચાર્ય.)

રોગાવૃત્ત.

- પ્રથમ આપણો દેશ, સર્વ થેદી ચડીયાતો,
 પ્રથમ આપણો દેશ, વિદેશે પણ પંકાતો;
 પ્રથમ આપણો દેશ, વિવિધ વૈભવથી પૂરો,
 પ્રથમ આપણો દેશ, ખુદિ બળમાં ન અધૂરો. ૧
- પ્રથમ આપણો દેશ, કારીગર તણો ખળનો,
 પ્રથમ આપણો દેશ, લક્ષ્મિ ભરપૂર મળનો;
 પ્રથમ આપણો દેશ, વિદ્વતામાં વખાણાતો,
 પ્રથમ આપણો દેશ, સંખીને સુખી ગણાતો. ૨
- પ્રથમ દેશની માંહી, આર્યની ચારજ ભતો,
 પ્રથમ દેશની માંહી, હબરો નહોતી ન્યાતો;
 પ્રથમ દેશની માંહી, નવિન હુન્નેર નીકળતા,
 પ્રથમ દેશની માંહી, ગરીબને આશ્રય મળતા. ૩
- પ્રથમ દેશની માંહી, કદિ નહિ હતા કુધારા,
 પ્રથમ દેશની માંહી, સુર જન કરે સુધારા;
 પ્રથમ દેશની માંહી, સ્વયંવર લખજ થાતાં,
 પ્રથમ દેશની માંહી, વધુવર સુખી જણાતાં. ૪
- હવે આપણો દેશ, સર્વથી છે ઉતરતો,
 હવે આપણો દેશ, લક્ષ્મિ વિદેશે ભરતો;
 હવે આપણો દેશ, પ્રમદી પણ છે પૂરો,
 હવે આપણો દેશ, વ્યસનમાં નથી અધૂરો. ૫
- હવે આપણો દેશ, કારીગર હીન થયો છે,
 હવે આપણો દેશ, ખુદિથી દૂર રહ્યો છે;
 હવે આપણો દેશ, દીનહીન કુખીયો થતો,
 હવે આપણો દેશ, વિદેશની કરતો વાતો. ૬

હવે દેશની માંહી, આર્યની અનેક જાતો,
હવે દેશની માંહી, દીનદીન વધતી ન્યાતો;
હવે દેશની માંહી, કળાઓ નીર્મૂળ થાતી,
હવે દેશની માંહી, સુસ્તી ઘરઘર ફેલાતી. ૭.
હવે દેશની માંહી, પ્રજાળ થાતાં કુધારા,
હવે દેશની માંહી, શોધતા કોણ સુધારા;
હવે દેશની માંહી, સ્વાસ્થી લગ્નો થાતાં,
હવે દેશની માંહી, પરણીને ખૂબ પસ્તાતાં. ૮.
જુએ ન રૂપ કુરૂપ, જુએ નહિ બુદ્ધિ બળને,
જુએ ન વૃદ્ધ જુવાન, જુએ નહિ સખળ અખળને;
જુએ ન ચાલ કુચાલ, હાલ શરીરના કેવા,
જુએ ન જ્ઞાની મુર્ખ, લક્ષ્મિના અંધા એવા. ૯.
જેહ સુતાને તમે, પ્રેમથી ચૂમી લેતા,
જેહ સુતાને તમે, લારથી 'ખેટા' કહેતા;
જેહ સુતાને તમે, મુખ માગ્યું પણ દેતા,
તેહ સુતાને તમે, કુવામાં ફેંકી દેતા. ૧૦.
અંધ બને છે આપ, વાળનું જીવન બિગાડે,
લાજ ન આવે લેશ, લક્ષ્મિ ત્યાં આવે આડે;
બાળલગ્નની પેર, ખરેખર પેર કરે છે,
શૌર્ય, વિર્ય, બળદીણ, હિંદુઓ તેથી ઠરે છે. ૧૧
(અપૂર્ણ.)

આંખ.

મનુષ્ય શરીરનાં બે અમૂલ્ય રત્નો-બે આંખોને બદલે કોઈ બે કોઈનુર પણ આપે તો બનને તો શું પણ એક પણ આંખ આપવાગમે તેવો મુશ્કેલ માણસ પણ તૈયાર થાય એમ અમને લાગતું નથી. પણ આટલી બધી કિંમતી આંખોની સંભાળ આપણે બીલકુલ લેતા નથી અને તેના ઉપયોગ તદન બેદરકારીથી કરીએ છીએ એ ધાળું દુઃખદ છે. અમારા વચ્ચેનાં આંખ બાળત થોડીક સૂચનાઓ કરવી રોગ્ય ધારી અને આ લેખ પ્રકટ કર્યો છે. આશા છે કે તેથી અમારા વાંચકો લાભ લેશે.

નીચું માથું રાખી વાંચવાથી આંખોપર લોહીનું દળાણ વધુ થવાથી લોહી હિતરી આવે છે અને તેથી કેટલાક આંખના રોગો થાય છે. તેમજ નીચું માથું રાખી અથવા વાંકા વળીને કે ધણા નીચા ટેબલપર ચોપડી મુકી લખવા કે વાંચવાથી છાતી અને પેટપર પણ દળાણ પહોંચી પચન ક્રિયામાં વિક્ષિપ્ત થાય છે, તેમજ હૃદયપર પણ દળાણ પહોંચે છે. તેથી એવી

રીતે વાંચવું નહિ. ધણા લોકો વાંચવાની વખત સામે દીવો મુકી અથવા સામેથી અજવાળું આવતું હોય એવી રીતે બેસી વાંચે છે જે પણ ધણું નુકસાનકારક છે. હમેશાં પાછળથી પ્રકાશ આવે એવી રીતે બેસી વાંચવું જોઈએ. જેથી આંખને નુકસાન ન પહોંચે.

આંખને ગરમ પાણી નુકસાન કરતો છે, ન્યારે ઠંડું પાણી, છાંટવાથી કે ઠંડા પાણીથી ધોવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પાણીમાં જરાક મીઠું નાંખી તેનાથી આંખો ધોવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. મુંઝવળના છોકરાઓની આંખો વધારે કમજોર બને છે તેનું કારણ મુંઝવળના વધુ પ્રકાશવાળા દીવાળ છે. ધણા પ્રકાશમય દીવામાંથી જાંબુડા રંગનાં તીક્ષ્ણ કિરણો મોટા જ-થ્યામાં નીકળે છે જેને લીધે પ્રકાશ ઘણોજ તીવ્ર દેખાય છે. પણ એ જાંબુડા રંગનાં કિરણો (Ultraviolet rays) આંખને અત્યંત નુકસાનકારક છે. એવાં કિરણોથી બચવાને માટે લીલાશ પડતાં અથવા કાળાશ પડતા (Amber colour) ધુમાડીયા રંગના ચશ્મા ધણા ઉપયોગી છે. અને એથી તીક્ષ્ણ તડકાથી પણ આંખનો બચાવ થાય છે. આપણી આંખોમાં જે એક પડદો છે જેમાંથી આપણે બારીમાંથી જોઈએ તેમ બહાર દૃષ્ટિ ફેંકી શકીએ છીએ તે પડદાને crystalline lens “ક્રીસ્ટલાઇન લેન્સ” કહે છે. કેટલાક કારણોથી તે ઘસાઈ જવાથી, જેમ કાચને પથ્થરથી ઘસવાથી તે અપારદર્શક થઈ જાય છે તે બીજી તરફનું કંઈ દેખાતું નથી; તેમ તે crystalline lens “ક્રીસ્ટલાઇન લેન્સ”માંથી પણ બહારનું કંઈ જણાતું નથી. એ રીતિને મોતીઓ કહે છે. આંખની ધણી ફરીયાદો માટે ઠંડું પાણી અથવા boracic acid “બોરેસિક એસીડ” ધણી સારી રીતે અને સલામતી સાથે વાપરી શકાય છે. વાંચતાં વાંચતાં પણ આંખો યાદી જાય કે તેને, દૂરની કંઈ ચીજ-ખાસ કરી લીલાં ઝાડ-જેવા તરફ લગાડવાથી યાક દુર થાય છે. ધણાક લોકો આંખોને દાખી દાખીને ચોંટા છે તે ધણુંજ નુકસાનકારક છે. માતાઓ પણ છોકરાંની આંખમાં ધણી વખત દાખીને મેચ આંજે છે. તેથી તેની આંખ સુધરવાને બદલે હિલ્લી બગડી જાય છે.

તંબાકુ જેમ શરીરના બીજા અવયવોને અને શુદ્ધિને નુકસાન કરનારો છે તેમજ આંખને પણ નુકસાન કરનાર છે. તંબાકુમાં જે “નિકોટાઇન” nicotine નામનું ઝેર રહેલું છે તે ઝેરની અસરથી આંખમાં “ઓપ્ટીક એટ્રોફી” optic atrophy નામનો રોગ પેદા થાય છે. અને એટલા માટે આંખને સુધારવા ઈચ્છા રાખનાર અથવા આંખને સંભાળવા ઈચ્છનાર માણસે તંબાકુનો ઉપયોગ ખાવા પીવા કે સુધવામાં કદી કરવો નહિ. તંબાકુ પ્રમાણેજ દારૂની પણ અસર થાય છે. દારૂ અને તંબાકુથી કેટલીક વખત આંખમાં એવો રોગ થાય છે કે લોહીનું ફરવુંજ તદ્દન બંધ થઈ જાય છે. અને એ રીતે અંધાપો પણ આવવાનો સંભવ છે. તંબાકુજ (nicotine) લક્ષ્યાનું પણ કારણ છે. આપણા લોકોમાં તંબાકુનો ખપ જે દિવસે દિવસે વધતો જાય છે તે ધણુંજ ખરાબ છે. ધણુંજ ખુશી થવા જેવું છે કે ગાયકવાડી રાજ્યમાં તંબાકુ પીવાનો મનાઈ હુકમ છોકરાઓ માટે નીકળ્યો છે. પણ જો નાનાથી મોટા સુધી બધાનેજ એ ખરાબ વ્યસનથી તેમજ દારૂની બદીથી પણ છોડવવા માટે એ ચીજોની ઉત્પત્તિ કે આયાતજ બંધ કરવામાં આવે તો ધણું ઉત્તમ થાય. અરબસ્તાનમાં લોકો એક જુદીજ જાતની વનસ્પતિનું વ્યસન રાખે છે, અહિં જેમ લોકો ભાંગ ગાંજો કે અરીણનું સેવન કરે છે. તેમ ત્યાં એક ‘કાટ’ નામની, નશો લાવનારી વનસ્પતિનું સેવન કરે છે. એ જાતના પાંતરાંની એક જુદીની કિંમત ત્યાં રૂ. ૩) સુધી બેસે છે. એ પાંતરાં લાંબા લોકો ચાવી ખાય છે.

Quinine કિવનાઇન ધણાકને optic atrophy, “ઓપ્ટીક એટ્રોફી” કરે છે. આપણા લોકોમાં એક ગાંડપણ એવું ચાલેલું છે કે જરાક પણ કંઈ થતાં તરત કિવનાઇન લેવામાં આવે છે.

કિવનાઈન મેલેરીયાના તાવ માટે તાવ કાઢનાર તરીકે અને એક સર્વ સાધારણ પૌષ્ટિક આયુષ્ય તરીકે ઉત્તમ વસ્તુ છે. પણ તેનો હદ ઉપરાંતનો કે હંમેશનો ઉપયોગ આંખ અને કાનને નુકસાન કર્તા છે. તેમજ કિવનાઈનના ધણા સેવનથી 'સીકોનીઝમ' નામનો એક હાડિયાં રોગ પણ થાય છે. કિવનાઈન વાળી હવા ડાક્ટર આપતા હોય અને જો રોગીને જરા પણ આંખે આંખ આવતી માલમ પડે તો તરત ડાક્ટરને કહેવાથી ડાક્ટર કિવનાઈન બંધ કરશે. તેમ નહિ કરવાથી કદાચ અંધાપો આવવાનો સંભવ રહે છે. સીસું પણ ઘણું ઝેરી છે અને તે પેટમાં કે લોહીમાં જવાથી આઠ પંદર દિને પેટમાં ચુકં મારે છે, મોંમાંથી લાળ ગળે છે, આંખે આંખ મારે છે, અને વખત જતાં અંધાપો પણ આવે છે. સીસું આપણા શરીરમાં દાખલ થવાના બે એક માર્ગો છે. એક તો સીસાવાળા કાચાનામાં કે છાપખાનામાં કામ કરવાથી રજકણુ ઉડીને આંસ દ્વારા, કે જો હાથમાં કંઈ જખમ વગેરે હોય તો તેની ઉપર ધસાઈ તે લોહીમાં કંઈક અંશે દાખલ થાય છે; અથવા આપણી રસોઈમાં વાસણોને સરતી કે હલકી કલાઈ કરાવેલી હોય અને તેમાં કંઈ ખટારાવાળો પદાર્થ ભરેલો હોય અને તેથી સીસાનો ખાર બને અને તે પદાર્થ ખાવાથી તે પેટમાં જાય. વળી કેટલાક લોકો જસતના વાડકા વગેરે રાખે છે પણ ધણીક વખત સીસાના ભેગવાળી ધાતુના પણ વાડકા વગેરે વપરાશમાં આવવાથી તે પેટમાં જતાં ધણું નુકસાન કરે છે અને ઝેરની ગરજ સારે છે. દરેક રીતે ધણી સફાઈથી વર્તવાની કેટલી જરૂર છે, તે આ પરથી જણાશે. નવી ફેશનના કેટલાક કાળા માથુસોને ગોરા જંગલો બનવાનો ધણો અભખરો હોય છે. ગોરાઓ જ્યારે મોં ઉપર પસીનો આવી મોં ચીકણું ન થાય તેટલા માટે આછો આછો પાઉડર અને તે પણ ઉંચી જાતનો એટલે કે તદ્દન શુદ્ધ ધર્તુ સત્ત્વ અને સુગંધિતું મિશ્રણજ વાપરે છે. સારે વાંદરાં-નકલ કરનારા કેટલાક લોકો કસર કરીને શોષ કરવા સારું હલકા પાઉડર કંઈ તેના લેપડાને લેપડા મ્હોં પર કરે છે. એવી મક્કસદથી કે તેથી આમડી કાંઈક ગોરી દેખાય ! હવે એ હલકા પાઉડરમાં સીસાના કારનો બૂકો હોય છે અને મોં પરના ખીલ ફોલ્લા વગેરે દ્વારા તે શરીરના રક્તમાં પ્રવિષ્ટ થઈ ઝેરી અસર પેદા કરે છે.

એક અગત્યની બાબત પર હલુ વિચાર કરવાનો રહી ગયેલ અને તે એ છે કે સુરમો આંખવાનો આપણા લોકોમાં ધણો રીવાજ છે. પણ કેટલીક વખત હલકા સુરમા જે બરાબર વારેલા નથી હોતા તેથી ધણું નુકસાન થાય છે. અને આંખમાં તેથી બારીક જખમ પડે છે, પણ બરાબર ધુટેલો સુરમો આંખને સુંવાળી રાખવામાં મદદનાર થઈ શકે ખરો. એ શિવાય અગત્યના ચુલુ તેમાં કંઈ નથી. વળી કેટલાક લોકો કપુર, પીપરમીટનાં પુલ કે તેલ, અજમાનું પુલ, નેચોલ વગેરે જેવી ચીજો આંખની ઉપર નીચે કે અંદર લગાડી આંખમાંથી પાણી કાઢી ખુદ થાય છે અને સમજે છે કે આંખને સાફ કરી નાંખી. પણ તે જોળા અંજુસમલુ માથુસો એવી રીતે આંખને ધણું નુકસાન કરે છે. આયુર્વેદમાં એવા ઉત્તેજક અને દાહક પદાર્થોજ શું પણ માત્ર ગરમ પાણીને પણ વાળ અને આંખને નુકસાન કરનાર તરીકે વર્ણવ્યું છે. કપુર camphor આંખને એટલે સુધી નુકસાન કરનાર છે કે તે મોતીઓ પણ કરે છે. naphtha " નેફથા " જેને આપણે શીનાઈલની જોળાઓને નામે ઓળખીએ છીએ, અને કપાટમાં કપડાની પેડીઓમાં વગેરે જગે મુકીએ છીએ, જેનો ઉપયોગ પોચના જખમ પછીથી ધણો વધી ગયો છે તે પણ આંખને, સખત નુકસાન કરનારો છે. ધણા લોકો અને કપડાની પેડીમાં કપાટમાં અને બોપડીઓની અભરાઈ

પર રાખે છે. પણ શ્વાસ મારફતે કે કોઈ રીતે ખાવાની ચીજને લાગીને એનો જરાએ અંશ પેટમાં ન જવા પામે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. antipyrin “એન્ટીપાયરિન” ને દરદ અને તાવ માટે વપરાય છે તે પણ આંખને થોડે ઘણું અરો નુકસાનકારક છે. સેલીસિલીક એસીડ, આયડોફોર્મ, અરગટ, એનિલિન, કારબન મોનોક્સાઈડ, કારબન બાઈસલ્ફાઈડ (salicylic acid, Iodoform, Ergot, Anilin, carbon monoxide, carbon bisulphide) એ અને બીજી કેટલીક ચીજને પણ આંખને નુકસાનકારક છે પણ રોજના ઉપયોગમાં એ ચીજો આવતી નહિ હોવાથી અને સાધારણ લોકો એ ચીજોનો વધુ ઉપયોગ નહિ કરતા હોવાથી એ ખાતરનો વધુ વિસ્તારપૂર્વક ખુલાસો કરવાની અહિ જરૂર નથી.

આપણે જે જુદી જુદી જાતના દીવા વગર સમગ્રે વાપરીએ છીએ, તે આપણા મોટા શહેરોમાં પાશ્ચાત્ય પ્રદેશો કરતાં ચરમાવાળાઓ વધુ હોવાના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ છે. સાધારણ રીતે ગરીબ લોકો બધાજ કરકસરીયા ઇત્તિને લીધે ગ્લોબ તો કદી વાપરજ નથી, અને છોકરાઓ નાના સરખા સાંકડા ટ્યલ્કપર દીવો, ચોપડી અને બેઉ હાથ મુકી માથું નીચું રાખી વાંચે કે લખે છે. દીવો એટલો તો પાસે હોય છે કે તેની ગરમીથી માથામાંનું લોહી પણ ઉકળી જાય. અને પાછું તેજ દીવાથી આખા ઘરમાં પણ અજવાળું પ્રસરાવવાનું હોવાથી તે ફરજિયાત મોટો રાખવોજ પડે છે. આથી કરી જે તીક્ષ્ણ કિરણો આંખમાં પરભાવી જાય છે તે અગ્નિને સખત હાનિ પહોંચાડે છે. આપણે લોકો ઉપરની ચમક દમકપર મોઢી પડીએ છીએ અને વધુ લાઇટ હોવી એ ધરને શૂંગાર રૂપ સમજીએ છીએ પણ તે આવી રીતે આંખને કેટલી રીતે નુકસાન કરતા છે તે જાણતા હોઈએ તો કદી એવા દીવા વાપરીએજ નહિ. વળી કેટલાક લોક સસ્તાપણને લીધે ટીનના પાછળ આંદવાળા કે આરશી જડેલા વોલ લેમ્પ વાપરે છે તે પણ ઘરમાં રાખવાથી આંખને નુકસાન છે.

ધણા છોકરાઓ આંખ કંટાળેલી હોય, ન વાંચી શકતી હોય છતાં આંખ ખેંચી ખેંચીને વાંચે છે, અને ચોટલીએ ટોરી બાંધી મુકે છે કે રખે બોંધ ન આવી જાય ! પરીક્ષા વખતે તો એવા અનેક વિચિત્ર ઉપાયો તે બિચારા કરે છે. એ બધા જલદી આંખના ચવાતા ઉપાયોજ છે. તેઓ આંખ કરતાં પણ પરીક્ષાને વધુ કિમતી સમજે છે, પણ અમે નથી સમજી શકતા કે જેમ એક્સીજનનો ઉપયોગ અને મહત્વ આરોગ્ય વિદ્યામાં સમજાવવામાં આવે છે, તેમ આંખ જેવી અમૂલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ જે સૌથી વધારે હોય છે, અને તેથી તે સમજાવવાની જરૂર તેટલીજ છે કે જેટલી ફરજિયાત કેળવણીની છે, છતાં શા માટે તે નથી સમજાવતો.

ચક્ષુના ઉપયોગ ધણા લોકો સારો સમજતા નથી અને એમ ધારે છે કે તેથી આંખો વધુ બગડે છે, પણ તે તેમની બૂલ છે. ખેશક ચક્ષુના દુરુપયોગ કરવામાં આવે તો તે નુકસાનકર્તા છે. ધણી વખત રસ્તે ચાલતાં ગમે તેવાં ચક્ષુનાં સાધારણ લાગુ પડતાં દેખાવ કે ખરીદી લગાડવામાં આવે છે. પણ તે ધણુંજ ચેરવાળી છે. હમેશાં ડાકટર પાસે આંખ તપાસાવી બરાબર ખેસતાં ચક્ષુમાંજ લેવાં જોઈએ. વળી ચક્ષુનાં વાંકાં ચુંકાં કે ગમે તેમ ઉંચાં નીચાં રહે છે તેથી કાચનો મધ્ય ભાગ બરાબર આંખની કીકી સામે આવતો નથી, અને તેથી બેનાર ધણી કાચની વચ્ચેથી જોવાને બદલે કિનારા પરથી જુવે છે કે બાજુપરથી જુવે છે. તે પણ નુકસાનકારક છે. પણ ડાકટરની તપાસથી બરાબર ખેસતાં ચક્ષુમાંજ લીધાં હોય તો “માઇઓપીઆ” (short sight) ટુંકી નજર વધતી અટકે છે. ડાકટરો કહે છે કે માઇઓપીઆ સુધરતો નથી. પણ નાગપુરના ડા. મુંજે જેઓ આંખના રોગના સ્પેશીએલીસ્ટ છે તેઓ કહે છે કે

પતંગ ઉડાવવાથી શોર્ટસાઇટમાં ફાયદો થાય છે. લોકોને જે વહેમ છે કે ચરમાથી આંખ વધુ ખગડે છે તેનો ખુલાસો ઉપરની હકીકતથી સ્પષ્ટ જણાશે.

જંગલી લોકો કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તતા હોવાથી તેમને કદી શોર્ટસાઇટ થયેલી જણાઇ નથી. યાતો તદ્દન કોરા-નવીન સંસ્કાર સંવિત રહેતું સારું છે, અથવા પુષ્ટિતયા વિગ્નાન યુક્ત યદિ વર્તનું સારું છે. નિશાલોમાં ક્રમ વાર ચઢતા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓમાં ટુંકી નજરવાળાઓની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધતીજ જોવામાં આવે છે. જાણે કેજાવણી સાથેજ તેનો પણ વધારો થતો હોયની! ગયે વરસે છોકરાઓમાં પહેલા વર્ગમાં દર હજારે છત્રીશ જણ આંખની ખામીવાળા જણાય છે, ન્યારે સાતમા વર્ગમાં દર હજારે તેમની સંખ્યા વધીને ૧૦૮ સુધી થઇ ગઇ હતી. પણ છોકરીઓમાં આંખને પ્રમાણમાં જરા વધુ નુકશાન થતું જોવામાં આવ્યું છે, છોકરીઓ પહેલા વર્ગમાં ૩૭ અને સાતમામાં ૧૧૬ એવી આંખની ખામી જણાઇ હતી. ગમડાની નિશાલોમાં એ પ્રમાણ એવું લખાંડે નથી. તેનું કારણ તેમને શહેરવાળાઓ કરતાં ખુબી સારી હવા શ્વાસશ્વાસ માટે અને આંખને રાહત આપવા, નજર ડેરવવા, લીલોતરી વધુ મળે છે તે જણાય છે.

વળી તદ્દન અશક્ત માંદાં માણસને ઘણા સખત અજવાળામાં રાખવાથી પણ આંખને નુકશાન થાય છે. સુવાવડી રૂઝીને કેટલાક લોકો હવા ઉભસવાળા જગ્યામાં રાખવાના પક્ષપાતી હોવાથી ઘણા અજવાળામાં રાખવાની ભૂલ કરે છે. પણ તેથી તે રૂઝી અને બાળકની પણ આંખોને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

—“આર્ય પ્રકાશ.”

તરેહવાર જાતનું દહીં અને તેના ગુણો.

તરેહવાર જાતનું દહીં અને તેના ગુણોને લગતો વીધવ વૈદકસ્પતર ચોપાનિયા ઉપરથી નીચે ઉતારીએ છીએ:—

દહીંના ગુણ—ઉષ્ણ, અગ્નિ વધારનાર, સિન્ધ, જરા તુરં, પચવામાં ભારે, પચ્યા પછી અમ્લ એટલે પિત્ત કરનાર, મળનો કળજો કરનાર, તથા પિત્ત, રક્ત, સોજા, મેદ તથા ક્રૂને ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી મુતકૃચ્છ, સળેખમ, એકાંતરો, ટાડીઓ તાવ, અતિસાર, અદ્યુક્ત કૃશતા એટલે કુખળાપણું, એ રોગોમાં ખાવા જેવું, તેમજ બળ અને વીર્યવર્ધક છે.

લોકોમાં દહીંના ગુણ વિષે કેટલીક ગેરસમજુતી ચાલે છે. લોકો દહીંને ‘હંડું’ માને છે, પણ તે ‘હંડું’ નથી, જરમ છે, અને પેટમાં ગવા પછી અને પચ્યા પછી અમ્લતા એટલે ખટાણુ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી તે પચવામાં ભારે છે. અને ગ્રાગને કમજ કરે છે. દહીં વિશેષ ખાવાથી કંઘણા દિવસ સેવવાથી શરિરે સોજા આવે છે. મેદ એટલે ચરબી વધે છે, અને ક્રૂને ઉત્પન્ન કરે છે, એટલા માટેજ માંદાં નખળાં માણસોને દહીં ખાવાની મના કરવામાં આવે છે.

દહીં મેદવાળા એટલે બહુ ચરબીવાળા માણસે વિશેષ ખાવું સલાહકારક નથી; શરીર ચરબી વગરનું પાતળું હોય તેમને માટે દહીં યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય ઋતુમાં અને યોગ્ય અનુપાન સાથે ખાવું હિતકારક છે, એવો વૈદકશાસ્ત્રનો અભિપ્રાય છે.

અતિસાર એટલે આડાના દર્દીને માટે દહીં ક્ષયદાકારક છે, એ વાત સૌ જાણે છે, અને ઘણાં જીર્ણ અતિસારનાં અસાધ્ય યર્ષ પડેલાં દર્દી એકલા દહીંથી તથા તેની છાશથી મટે છે, અને તેથીજ દર્દીને બળવર્ધક પણ કહેલું છે. દહીં માત્ર આડાને બંધ કરે છે એટલુંજ નહીં પણ તે આંતરડાના જંતુઓને મારી આંતરડાને સુધારે છે અને શરીરમાં લોહી તથા બળ વધારે છે, એકલાં દહીં છાશ ઉપર બાર બાર માસ સુધી દરદીને રાખીને અસાધ્ય એવાં આડાનાં દર્દી સારાં થયાં છે.

તાવમાં દહીંનો નિષેધ છે, પણ ટાઢીઆ તાવમાં મહા જ્વરાંકુશ વગેરે દવાઓમાં અનુપાન તરીકે દહીંજ વપરાય છે. આ તાવમાં ડાકટરો કિવનાઈન આપે છે, પણ કિવનાઈન સાથે ખાટા પદાર્થો ખવાય તો કિવનાઈનની અસર કમી થાય છે, સારે દેશી જ્વરાંકુશ દહીં તથા છાશના અનુપાન સાથે વિશેષ શુભ આપે છે.

દહીં પાંચ પ્રકારનું ગણાય:—મંદુ, સ્વાદુ, સ્વાદ્મલ, અમ્લ અને અંત્યમ્લ.

મંદ દહીં—એટલે અરધું મળેલું બરાબર નહીં મળેલું-દુધમાં પણ નહીં અને દહીંમાં પણ નહીં એવી વચલી સ્થિતિનું દહીં.

સ્વાદુ દહીં—સારી રીતે જમીલું હોય તથા ખાંવામાં મધુરતા લાગે તથા ખટારાનો જરા લાસજ થાય છે, એવા દર્દીને સ્વાદુ દહીં કહે છે. આવા દહીંથી શરદી થાય, સળેખમ થાય, તથા મેદ અને કફ વધે છે. આ દહીં ધાતુવર્ધક, વાતહર, પાક કાળે મધુર તથા લોહી અને પિત્તને શુદ્ધ કરે છે.

સ્વાદ્મલ દહીં—એટલે મીઠું ખાટું દહીં સારી રીતે ધટ મળી ગયેલું તથા જેમાં જરા તુરાસનો લાસ થાય છે, તે સ્વાદ્મલ. આ દહીં અગ્નિદિપક તથા પિત્ત, લોહી તથા કફને વધારે.

અમ્લ દહીં—મધુરતા જતી રહે અને ખટાચ રૂપે માલમ પડે, એવું દહીં. અમ્લ એટલે ખાટું કહેવાય.

અંત્યમ્લ દહીં—એટલે ઘણુંજ ખાટું દહીં અગ્નિદિપક તો છે પણ લોહી, પિત્ત તથા વાયુ એનો વધારો કરે છે.

જીરું જીરું પશુનાં દુધમાંથી બનેલા દહીંનો શુભ:—

ગાયતું દહીં—વિશેષ કરીને મધુર, કિંચિત ખાટું, તથા રચિકર છે, પવિત્ર છે, અગ્નિ દિપક, મનને આનંદ આપનાર, પુષ્ટિકારક તથા વાંતહર દહીં છે. સર્વ જાતનાં દહીંમાં ગાયતું દહીં શ્રેષ્ઠ છે.

ભેંસતું દહીં—સ્નિગ્ધ, કફકારક, વાતપિત્તનાશક, શરદી, સળેખમ કરનાર, ધાતુવર્ધક, જડ એટલે પંચવામાં ભારે લોહીને બગાડનાર અને પાકકાળે મધુર છે.

બકરીનું દહીં—આડાને રોકનાર, હલકું, ત્રિદોષશામક, અને અગ્નિદીપક હોવાથી આ દહીં આસ, કાસ (ખાંસી), અરશ એટલે મસા, ક્ષય, શરીરનું દુબળાપણું, આ સર્વ રોગમાં હીતકારક છે, એમ શાસ્ત્ર વચન છે.

માખણ કાઢીને પછી મેળવેલ દુધનું દહીં—આડાને રોકનાર, હલકું, વાયુ કરનાર, હલકું, અગ્નિદીપક, રચિકર તથા ગૃહણી રોગનો નાશ કરનાર છે.

દહીંની તર—જ્ઞાતીનો નાશ કરે છે, શક્તિ આપે છે, હલકી છે, રચી આપનાર, સસ્ત્રોત એટલે શરીરની અંદરના મળમૂત્ર વગેરેના રસ્તાને ચોખ્ખા રાખનાર, મનને આનંદ

આપનાર, અને કફ, તરસ, તથા વાયુ એનો નાશ કરનારી હોવાથી મળની ગાંઠોને તાપડતોખ નરમ કરી છુટી પાડે છે.

પથ્ય માટે દહીં કેવું જોઈએ?—દુધને સારી રીતે ગરમ કરીને તેના ઉપર વજેલી તર કાઢી નાખવી. પછી તેમાં થોડું દહીં કે થોડી જાણવું મેળવણી નાખવું. ચાર પ્રહર એટલે ૧૨ કલાકમાં તેનું દહીં થાય. આ દહીં બહુ ખાટું પણ ન હોય અને તદ્દન મીઠું પણ ન હોય—સારું જામેલું મજેલું હોવું જોઈએ.

દહીં એકલું વારંવાર પથ્યમાં લેવાય નહીં, કારણ કે પ્રત્યેક ધડીમાં તેમાં ખટાશ વધતી જાય છે, તેથી તેમાં પિત્ત વધારવાનો ગુણ પણ વધતો જાય છે. બહુ કરીને સર્વ રોગ ઉપર વ્યાપક રિતિએ દહીંનું પથ્ય અપાય નહીં, કેમકે તેમાં જાડાને કબજ કરવાનો તથા કફ વધારવાનો દોષ છે. અતિસાર તથા સંક્રણીમાં તે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

દહીંનું અંદરનું પાણી—તે પાણીમાં દહીંનું જડપણ એટલે પચવામાં બારેપણું નહીં હોવાથી તે જલદી પચે છે, પેસાળ સાફ ઉતારે છે, તથા મળ પણ શુદ્ધ લાવે છે. માટે દહીંની અંદરનું પાણી કાઢી નાખવું, એ હિતકારક નથી. ઔષધના અનુપાન માટે પણ આ દહીંનું પાણી ઉત્તમ છે.

દહીં સેવન કરવાના નીયમો:—

(૧) રાત્રે દહીં કઢી પણ ખાવું નહીં—(૨) વસંત, ગ્રીષ્મ-ઉનાળો તથા શરદ એ ત્રણ ઋતુમાં દહીં ખાવું નહીં. (૩) દહીં તપાવીને કઢી પણ ખાવું નહીં, અથવા ગરમાગરમ ખોરાક સાથે ખાવું નહીં. (૪) ગોળ, રાઈ, એલા ઉબ્બુ તેમજ ઉકળતા ગરમ મોખા અથવા ગરમ લાખરી કે ખીજા કોષ્ટ પણ ગરમ ખોરાક સાથે દહીં ખાવું નહીં. (૫) કોષ્ટ પણ જાતનું કેળું કે કોષ્ટ પણ ફળ દહીં સાથે ખાવું નહીં.

ઓણું મજેલું દહીં લુકશાન કરે—આરોગ્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઓણું મજેલું દહીં હિતકારક નથી. અરધા મજેલા કાચા દહીંમાં દોષ છે. તેના કરતાં ઘટ જામેલું દહીં પથ્ય માટે લેવું વધારે સારું. દહીં એ પદાર્થ ઉપર સૌને ઘણી રૂચિ તથા પ્રીતિ થાય છે, તેથી સરાકત, અશક્ત અને રોગી કે નીરાળી સૌ ખાય છે અને છોડતા પણ નથી, પણ તે લોકો ધારે છે એવું પથ્ય નથી.

દહીં ખાવાની સુક્તી—દહીં જે જે ઋતુ તથા પ્રકૃતિને વિરુદ્ધ હોય તેમાં તો નહીંજ ખાવું પણ બાકીની ઋતુમાં કે પ્રકૃતિમાં પણ તે સુક્તિથી ખાવું. જેમ કે મગના ઓસામણ સાથે, મધ સાથે, ઘી સાથે, સાકર સાથે અને આંખળાનું ચૂર્ણ નાખીને ખાવું. અર્ધાંત આ પદાર્થો પૈકી કોષ્ટ પણ એક પદાર્થ જે પ્રકૃતિને માફક આવે અથવા વેદ સલાહ આપે તે યોગ્ય પ્રમાણમાં દહીંમાં મેળવીને દહીં સાથે ખાવું. એકલું દહીં ખોરાક તરીકે ખાવાને વેદક-શાસ્ત્ર વધી બતાવે છે. વળી દહીં નીરંતર એટલે રોગ ઘણી સુદૃઢ સુધી ન ખાવું, તેમજ વગર મજેલું કાચું દહીં કઢી ખાવું નહીં. જે આ સર્વ નિપત્રો સાચવ્યા વિના દહીં ખવાય તો તાવ, રક્તપિત્ત, વીસર્પ (રતવા), દુષ્ટ (આમડીનો વિકાર), પાંડુ, ભરમ તથા કમળો ઉત્પન્ન કરે છે.

દાઢ કિંવા દાંતનો દુખાવો.

(લેખક-ત્રી)

(અનુસંધાન અંક ૭ ના પૃષ્ઠ ૧૨૦ થી).

કુટુમ્બાથ લેવા માટે નિર્વાતરયાનમાં બેસવું જોઈએ. અને અરધા કલાક સુધી પાણીમાં પગને મોળી રાખવા, તે પાણી ઠંડું થઈ જાય તો ફેંકી દેશ ખીન્નું ઉનું પાણી નાખી પગ મોળવા. પછી પગને કોરા કપડાથી સાફ કરી મોળ પહેરી લેવા, કિંવા પગના ભાગ ઉપર ગરમ કપડું ઢાંકી સુઈ જવું. આ પ્રયોગ સુતી વખત રાતે કરવો અને દિવસે સવારમાં કરવો. બે કરતાં વધારે વખત થશે તો હરકત નથી. કારણ વધારે ગુણુ લાગવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે ઉના પાણીમાં ભાગ મોળવાથી પાણીમાં આવેલી રક્તવાહિની શીરાઓનાં મુખ વિકાસ પામશે અને રક્ત પગના તળીયા સુધી ફરવા લાગશે, એટલુંજ નહીં પણ વિનતીય દ્રવ્ય જે પગના તળીયામાં રક્તમાં જામી ગઈ હતી ગમ્મેલાં હશે, તે રક્ત ઉનું થવાથી પિગળી જઈ પછી નાનાં શિરોદ્વાર પાણીમાં નીકળી જશે. પગના તળીયા તરફ જ્યારે જોસબંધ લોહીનો ધસારો થવા લાગશે એટલે માથાના ભાગ તરફ ગમ્મેલાં રક્તનો સંચય ત્યાંથી ખસી પગ તરફ વહેવા લાગશે. ખીન્ને ઉપાય એ હતો કે પીવાના ચોખ્ખા પાણીને સઘડી કે ચુલા ઉપર ઉનું થવા સુકવું. કોકળવરણ થવા લાગે એટલે તે પાણી મોઢામાં ખુબ હલાવી તેના કોગળા કરવા માંડવા, પાણીને ઉત્તરોત્તર ગરમ થવા દેવું તે એટલે સુધી કે મોઢામાં લેતાં દઝાવાય એટલે ચુલા ઉપરથી ઉતારી એ ઉના પાણીથી એક-દર અરધા કલાક સુધી કોગળા કરવા. એ ઉપચાર ખીજાનામાં સુવા જતા આગમય કરવો અને દિવસે પણ બે ત્રણ વખત થાય તો દાઢ કે દાંતમાં થતી પીડા બંધ થશે. અને દાંતના મૂળમાંના પોલાણુ ભાગમાં લસાયલું કહોવાણુ પીગળી જઈ પાણીમાં મળી બાહ્ય નીકળી જશે તેમજ તેમાંના જંતુઓ પણ બાહ્ય નીકળશે. અને દાંતના પેટામાં સંચીત ગમ્મેલાં વિનતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જશે. આ બન્ને ઉપચારો મેં તેજ રાતે શરૂ કર્યાં. આથી મને રાતે શાન્ત નિદ્રા આવી. અને સવારે ઉઠ્યા પછી નીચે આવેલી દાઢ અડધી ઉપર ચડેલી માલુમ પડી. બપોરની વખતે હું ડાખી બાલુની ડાઢથી ખોરાક ચાવી શક્યો. આ ઉપાયથી ત્રણ દિવસમાં જે દાઢ બીજા દાંતની સપાટી કરતાં નીચે આવી હતી તે પોતાની મૂળ જગ્યાએ એડી અને તે પછી હું બન્ને દાંતો તરફ કાચું અનાજ પણ ચાવી શકતો હતો. આ દર્દ ફરી મને લગભગ એક કે દોઢ માસે જણાયું. પરંતુ તે વખતે બે દિવસ આ બન્ને ઉપાય કરવાથી તદ્દન મટી ગયું. એટલુંજ નહીં પણ તેનાથી મને સખત વેદના ચક્ષ નથી. આ વગર મૂલ્યના કિંમતી ઉપાયો કે જેનો મેં જાતે અનુભવ કર્યો છે, તે ઉપાય હું વાંચકવર્ગે આગળ સુકું છું. લગભગ દશ માસથી મને એ દર્દ દાઢમાં જણાયું નથી. અને દાંતો દરરોજ પોતાનું કર્તવ્ય બજાવે જાય છે. દાંતની કે દાઢની પીડા-વાળા ઘણા દર્દીઓનો મને સુસાફરીમાં અને મારી ઓપરીસમાં સમાગમ થાય છે, તેમને હું આ ઉપાયનો અનુભવ કરવા સૂચવું છું. મારા ઉપર દાંતના દુખવા સંબંધીના દર્દનાં ઓસ્કો લખી મોકલવા ઘણા માણસોના પત્ર આવે છે. જેથી આ લેખ મેં લખેલો છે. આ ઉપાયોથી દાંત કે દાઢની પીડા ભોગવતા દરદીને આરામ થવાને કમી જરૂરી દિવસ વખતે લાગશે તેવું

ધોરણ તેના શરીરમાં સંચિત યંત્રેણાં વિખંટીય દ્રવ્યોના કમી જાંતીપણા ઉપર આધાર રાખે છે. પરંતુ હૃદ નાશુદ થશે, એમાં જરા પણ સંશય નથી. દવાઓથી 'ટેમ્પરરી' અવપ્રકાશનો આરામ કરવા કરતાં જે ઉપાયોથી જાથુનો આરામ થાય તે ઉપાયો ઉત્તમ પ્રકારના છે, એમ હું માનું છું. ફેટલાક માણસો મને એમ પણ કહે છે કે દાંત પડી ગયા તો શું યંત્ર ગયું ? દાંતવેળાં પાસે કૃત્રિમ દાંતનું ચોકકું જનાવરાવી બેસારીશું, પરંતુ તેવા દાંતથી જે ફાયદો થાય છે તેના કરતાં જે નુકશાન થાય છે તે કંઈ કમી નથી. જેને માટે એમો અસંગોપાત બીજા લેખમાં લખીશું.

કસરત.

(લેખક:-રા. રા. રૂસ્તમજ હોઝમસજ ખોસ્તારી.)

શરીરના દરેક ભાગનું કામ કુદતના કાયદા અમાણે આગળ ચાલે તે માટે દરેક ભાગને પુરતી ગતિ મળવી જોઈએ. અભ્યાસીઓ, મહેતાઓ (કલાકો), બેસીને કસરતની જરૂર. વિચારશક્તિ દોડાવનારાઓ, અને બેઠે બેઠે કામ કરનારાઓને કસરતની વધારે જરૂર છે. એક જણે શીખામણ આપી છે કે તમારે થોડું ખાનું, નહિ તો વધારે કસરત કરવી, નહિ તો માંદા પડીને દવા પીવી. જેઓ કસરત કરે છે તેઓ ડાક્ટર સામે જોઈને હસે છે, અને બોલી શકે છે કે, “દવા કુતરાંઓને પીવાડો” (“Throw physic to the dogs” *Shakespeare*.) અમને એની કશી જરૂર નથી.”

ઓછી કસરત કરવાથી અગર શરીરને જસઅર મહેનત નહિ મળવાથી હૃદય નબળું પડે છે, અથવા હૃદયની આલુઆલુ ચરખી બધાય છે, જેથી શરીર નબળું પડે છે, અને છંદગી ડુંકી થાય છે.

કસરત ક્યારે કરવી તે જાણવું જોઈએ, કારણ કે જો ફાયદોજ મેળવવો હોય તો અજાગર વખતે કસરત કરવી જોઈએ. જેઓ તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય તેઓએ

કસરત ક્યારે કરવી ? સોનીસ કલાકમાં કોઈ પણ વખતે કસરત કરવી, પણ ભરેલા પેટે કસરત કરવી ? કરવી નહિ, પણ જેઓ મજબૂત બાંધાના નહિ હોય તેઓએ ચોક્કસ

વખતેજ થોડી કસરત કરવી. યુર તંદુરસ્ત માણસે નાસ્તો ખાવા અગાઉ

એક સારી જેવી 'વૉક' લીધી હોય તો તેમાં ફાયદો છે, પણ જો એક નાતવાન અને ખિમારી માંથી ઉઠેલા શખ્સ નાસ્તાની અગાઉ એ પ્રમાણે ચાલી આવે તો તેને ફાયદો થવાને જાહે નુકશાન થાય છે, અને તેનો આખો દહારો સારો જતો નથી. સ્વહારના પહોરમાં ચાલવાથી ફાયદો છે એમ બધાંએજ માનવું નહિ. સખત કસરત ફક્ત જોરાવરને માટે છે. નબળાંએ અંગ એકદમ ખેંચવું નહિ. જમવા પછી ચાર પાંચ કલાક યંત્ર જાય પછી કસરતશાળામાં કે રમવા જવું. એ સખતને લીધે સૌથી સરસ વખત જાણેરના ચાર પાંચ વાગ્યાનો છે. પાછો જમવાનો વખત થાય અને પેટમાં ભૂખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવા માંડવું નહિ, કારણ તેમ કરવાથી ઉલટું જોર ધટશે. કસરત કરવા પછી થોડી આસ્થાપણ લીધા વગર જમવા બેસવું નહિ. જમવા અગાઉ કે જમ્યા પછી રહેજાન ચાલ હાલ થાય તેનું કાંઈ નહિ, પણ ભારે કસરત કરવી નહિ, તેમજ બોલો ઉપાડવો નહિ. આપણે જાણતા હોઈએ કે જમવા પછી ભારે કામ છે તો અરધી ભૂખે ખાવું ને દાબી દાબીને બીલકુલ ખાવું નહિ, જેથી કામ સહેલાઈથી અને નુકશાન વગર કરવાનું બને.

ધણીવાર સવાલ કરવામાં આવે છે કે, કસરત પુરતી તે કેટલી, અને ઓછી તે કેટલી ? એ સવાલ અગત્યનો છે, કારણ કે ઓછી કસરતથી શરીર ખીલતું નથી. કસરત કેટલી કરવી માણસ માણસના બાંધામાં ફેર છે, તેથી સર્વેને માટે એક નિયમ બાધી નોંધાયે ? શકાય નહિ.

આખો દહાડો બહાર ખુલ્લી હવામાં અને કામકાજમાં નિકળે. તો તેથી શરીરને પુરતી કસરત મળે છે. એવી રીતે દહાડો ચુંબરનારને વધુ કસરતની જરૂર નથી.

દોઢસો ૧૫૦ રતલ વજનના તનદુરત માણસે સીધા રસ્તાપર સાડાઆઠ મૈલ ચાલવાની કસરત લેવી બસ છે. એ સાડાઆઠ મૈલમાંથી ઘરમાં હાલચાલ કરવાનું બાદ કરવું જોઈએ. આખા દહાડામાં ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું જો અઢી મૈલ ગણીએ તો બાકી ૭ મૈલ ખુલ્લી હવામાં દરેક માણસે ચાલવાની કસરત—‘વોક’—લેવી જોઈએ.

ઓરતોને ત્રણ ચાર મૈલ ચાલવાની કસરત બસ છે.

અભ્યાસીએ જોએને યોદ્ધા સોળ કલાક અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેઓ જો તેમાંથી બે કલાક કીકેટ રમે, અથવા તરવા જાય, અથવા કસરતશાળામાં અંગ કસે, તો તેઓ સહેલાઈથી જેટલો અભ્યાસ કરી શકે તેટલો અભ્યાસ કસરત નહિ કરનાર કરી શકશે નહિ.

દરેક સમજુ માણસ પોતાના અનુલવ ઉપરથી કહી શકશે કે, આટલી કસરત મને બસ છે, અતિ ધણી કસરતથી જોર વધવાને બદલે થાક મટે છે, ને જોર ઘટે છે.

વળી કસરત દર ચોવીસ કલાકમાં એક વખત તો થવીજ જોઈએ, ચાર પાંચ દહાડે કસરત કરવી તેમાં ફાયદો નહિ કહેવાય.

આપણા શરીરને મહેનત મળે છે તેનો ખ્યાલ નીચલી અજમાયશ ઉપરથી મળશે:— હાલ્લા ચાલ્યા વગર લાંબા મુંઠ રહેવાથી આપણો શ્વાસ ચાલે છે તેને જો ૧) એક ગણીએ તો ઉભા રહેવાથી આપણો શ્વાસ તેના કરતાં ૧૩૩૬ ગણો ચાલે છે. એટલે લાંબા મુંઠ રહેવા કરતાં ઉભા રહેવામાં એક તૃતીયાં દમ વધારે ચાલે છે. જો કલાકના એક મૈલના હિસાબે ચાલીએ તો દમ બમણો ચાલે છે. તેજ ધોરણે જો કલાકના ચાર મૈલની ઝડપે ચાલીએ તો દમ સુતેલી હાલતના કરતાં ચાંચ ગણો વધે છે.

જોએને આદત નહિ હોય તેઓએ એકદમ રખડ કરવી અગર એકદમ વધારે કસરત કરીને થાકવું, એમાં તંદુરસ્તીનો ખુરદો થવાનો સંભવ છે. કસરત કરતી વખતે મનમાંથી વિચાર અથવા ફિકર ચિંતા કહાડી નાંખવી જોઈએ, અને દ્યારેજ અંગબળની કસરત વધારે થઈ શકે છે.

કસરતમાં મધ્યમપણાનો નિયમ જાળવવાની અગત્ય ધણી છે. મધ્યમ કસરત કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, હાડકાં મજબૂત થાય છે, અને શરીર સંગીન કસરત મધ્યમકસરત બને છે; પણ જો કસરત જોઈએ તે કરતાં વધારે વાર કરવામાં આવે તો તેથી ઉલટી માઠી અસર થાય છે, અને શરીર અને સ્નાયુઓ ખીલવાને બદલે નબળાં અને દુબળાં થાય છે. થાક લાગવા મડિ કે કસરત બંધ કરવી જોઈએ.

શરીરના ભાગો ખેંચાવાથી હૃદયમાં લોહી જેસમાં ફેરે છે, અને હૃદયના ધબકારાની સંખ્યામાં અને અવાજમાં વધારો થાય છે. હૃદયના ધબકારા એક મીનીટમાં સીતેર ૭૦ થવાં જોઈએ, અને એટલા સાધારણ સ્થિતિમાં હોય છે. પણ મહેનત કીધાથી અને થાક લાગવાથી ૯૦, ૧૦૦, અથવા કોઈવાર ૧૨૫

ધબકારા પણ થાય છે. પણ કસરત લીધા પછી અજમાયશ લીધી હોય તો ધબકારાની સંખ્યા પાછી ઓછી થવા માંડતી માલુમ પડે છે, અને જો કસરત ઘણા લાંબો વખત કરી હોય અને ભારે મહેનત થઈ હોયતો દર મીનીટ ધબકારા ઓછા થઈને છેક ૫૦ ની સંખ્યા પર જાય છે. ઉંચા દાદરો ચઢતાં કે ચઢાવ વાળા ટેકરી પર ચઢતાં યાક લાગે છે ત્યારે પણ એમજ થાય છે; નબળાં માણસો અતિ ઘણી મહેનત કરે તો તેમનાં હૃદય એક દમ ફાટી જવાનો સંભવ રહે છે. અતિ ઘણી મહેનતથી હૃદયમાં ચાલુ અસાધારણ ધબકારાનું દુઃખ દાખલ થાય છે. મૂખપત્તે કરીને એવું દુઃખ દાદરો અને ટેકરીઓ ઉપર ચઢતાં થાય છે. ભારે મહેનતને લીધે લોહીના ઘણા ફરવાથી પસીનો છુટે છે. કસરત કરતાં કરતાં અંગને પવનની શરદી લાગતી નથી, પણ જેવી કસરત બંધ કરવામાં આવે કે અંગને ગરમ રાખવાના ઉપાય લેવા જોઈએ. એ માટે ફલેનલનાં કપડાંની લલામણુ યથ શકે છે.

દરેક માણસે કામકાજ એવી રીતે કરવું કે જરાપણુ શરીરને થાક લાગે નહિ, અને થાક લાગવા માટે કે તુરત થોડી આશાયશ લેવી. થાકથી માણસનાં શરીર ઉપર થાક, ગંભીર નુકસાન થાય છે. શરીરના થાક તેમજ મનના થાક પછી થોડાક વખત આશાયશ નહિ લેવામાં આવે તો પછી શરીર તેમજ મન થોડા વખતમાં એવું અશક્ત અને છે કે તે ફરીથી કામ કરી શકેજ નહિ. શરીરના થાક પછી ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી, અને મનના થાક પછી ખુલ્લી હવામાં થોડું ચાલવાથી થાક ઉતરી જાય છે. કેટલાકો કાંદો, ગોળ, અને ખલુર થાક ઉતારવા માટે ખાવાની લલામણુ કરે છે.

કોઇપણ કસરત કરવી હોય તો તે ખુલ્લી હવામાં કરવી, ખુલ્લી હવા શરીરને જેટલી તંદુરસ્ત બક્ષે છે તેટલી ખીજ કોઇ બીજી મળતી નથી. કસરત કરતાં હવા દમમાં યધારે જાય છે, અને તે વેળા ઓખખી હવા જેમ વધારે દમમાં જાય તેમ સારું, અને તે કારણને લીધે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાની લલામણુ કરવામાં આવે છે. શહેરના ગીચ ભાગમાં કસરતશાળા સ્થાપેલી નહિ જોઈએ. નિશાળો પણ શહેરના ગીચ ભાગથી દૂર ખુલ્લી જગ્યામાં ખાલવી જોઈએ, જેથી ત્યાં જે મન અને અંગજનની તાલીમ આપવામાં આવે તે સારી હવામાં આપવાનું બની શકે.

ચાલવાની કસરત જેવી ખીજ સરસ કસરત નથી. એ સૌથી સંપૂર્ણ કસરત છે. એથી લોહી બરાબર ફરતું થાય છે; મગજ અને શરીરને તેજ મળે છે, અને ચાલવાની કસરત, જ્ઞાનતંતુઓને પણ ફાયદો થાય છે. આ નિદ્રા અને નુકસાન નહિ કરનારી કસરત દરેકથી બની શકે તેવી છે, અને દરેક માણસે પોતાની હાજત અને શક્તિ પ્રમાણે ચાલવાની કસરત લેવી ઘટારત છે. એક જુની કહેવત છે કે, બપોરે ખાધા પછી થોડીવાર બેસવું, અને રાતે ખાધા પછી થોડીવાર ચાલવું, પણ હાલ બધા લોકોને એમ કરવું માફક આવે તેમ નથી. અસલ લોકો એમ કરતા હતા, અને તેથી તેમને ઘણી સરસ નિદ્રા આવતી હતી, અને તેથી તેઓ સવારે ઘણા તરોતાજ ઉઠતા હતા. એવી તાજગીથી હાલ આપણે તદન બેનસીબ છીએ.

ચાલવાની કળા એ એક મુશ્કેલ હુનર છે. એથી શરીરનાં એકેએક રનાયુ, નસ, પગ, પગના નળા, પાંસળી, છાતી, ખભા, હાથ અને પેટના અવયવનો ઉપયોગ થાય છે. માટેજ ચાલવાથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કસરત મળે છે, એમ માનવામાં આવે છે.

એક સારા ચાલનાર થવા ઈચ્છનારે શરૂઆતથીજ સારી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જો કોઈ માણસ શરૂઆતથીજ સારી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડશે નહિ તો તે એવી ભૂલો મહત્ત્વ કરશે કે જે પાછળથી સુધારી શકાશે નહિ.

શરૂઆતમાં ચાલવાની કસરત કરતાં આખા શરીરમાં કળતર થાય છે, અને પગનાં તળીયાં વ્યાળાં થાય છે અગર તેમાં આંટણુ પડે છે. પગના નળાનું કળતર ધણું માણસોને બારે છુટ કે જોડા પહેરવાનાં સખળે, અથવા ધણા જોરથી અગર ધણા ધીમે ચાલવાના સખળે થાય છે, જ્યારે આંટણુ છુટ કે જોડાના દબાણના સખળે થાય છે.

સૌથી પહેલાં દરરોજ ૨૦-૨૫ મૈલ ચાલવાની ટેવ પાડવાથી ભવિષ્યમાં ચાલવામાં પણ મુશ્કેલી નહીં નાંહિ. જો કોઈ સરતમાં ઉતરવું હોય તો દરરોજ ૫૦ મૈલ ત્રણ મૈલ ગોળ ચક્કર ફરવાની ટેવ પાડવી.

જો કસરત જીવાન છોકરા અને છોકરીઓને માટે બહુ સારી છે. એથી શરીરના લાગો ને કસરત સારી મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથના ગોટલા મજબુત હલેસાં મારવાની થાય છે, અને ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. ખલાસીઓ જેઓ હલેસાં કસરત. મારે છે તેઓમાં છાતીનાં દુઃખ દરદો લાગુ પડતાં જોવામાં આવતાં નથી. સાદા સુધારવા એ પણ એક જાતની ફેફસાંને કસરત છે, અને મુખ્ય કરીને ઓરતો જેઓ ઘરમાં રહે છે તેઓને એ કસરત બંધબેસતી છે. એક ડાક્ટર કહે ફેફસાંને કસરત. છે કે, મરદ કરતાં ઓરતને ધણી કસરતની જરૂર નથી, કારણ કે તેઓ આખો દહાડો બેઠા બેઠા રહે છે, તેથી તેમનાં ફેફસાંને કસરત મળે છે. જો અભ્યાસીઓને કસરત કરવાની જોગવાઈ નહિ મળતી હોય તેઓ જો મોટે મોટે વાતો કરવાની ટેવ પાડે તો તેમાં પણ તેમને કેટલીક કસરત મળે છે. શિક્ષકો જેઓ આખો દહાડો બેસીને શીખવે છે, તેઓ આખો દહાડો મોટે મોટે બોલે છે, અને તેથી તેમનાં શરીરની અંદરના લાગને ધણી કસરત થાય છે, કે જેથી તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખી શકે છે. જેઓની હોજરી નબળી હોય તેમણે પણ મોટે મોટે વાંચવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

ગાવાની આદત પણ જીવાને કસરત આપવા બરાબર છે, અને તે જો મધ્યમસર ખીલવવામાં આવે તો ફેફસાંને પણ એક જાતની કસરત મળે છે. વળી એ ગાવાની ટેવથી મજબુત ઉપર પણ ધણી સારી અસર થાય છે. કારીગરો જેઓ બેસીને ધંધો કરે છે, તેઓ કામ કરતાં કરતાં ગાવાની ટેવ પાડે તો તેમના શરીરને થોડી કસરત થાય છે.

પરંતુ જ્યારે છાતીમાં કોઈ દુઃખ દરદ હોય ત્યારે મોટે મોટે વાંચવાનું અને ગાવાનું તદ્દન છોડી દેવું જોઈએ. જેમ નબળા આંખને ઊંઘાસ મારે નહિ, જેમ નબળા હોજરીમાં ભારે ખોરાક પચે નહિ, તેમ નબળાં ફેફસાંને માટે મોટેથી ગાવાનું બંધ બેસવું કહેવાય નહિ. છાતીમાં શરદી થઈ હોય ત્યારે જેમ બંને તેમ સુપડાઈ રાખી હોય તો છાતી સુધરે છે. જેઓની છાતી નબળી હોય તેઓએ મોટે વગાડવાનાં વાળાં બિલકુલ વગાડવાં નહિ, કારણ કે તેથી ફેફસાં અતિ ધણું તવાઈને નબળાં પડીને હેરાનગતિ ભોગવાયે છે.

ખુદી હવામાં ઉડા દમ લેવા મૂંઝવાથી પણ ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. વળી નસ્તોરાં વાટે જે હવા દમમાં જાય છે, તે ફેફસાંને જઈ મળે તે અગાઉ ગરમ અને ચોખ્ખી થાય છે, અને આ કારણને લીધે નસ્તોરાં વાટે દમ લેનાર શખ્સને ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડી શકતું નથી.

કસરતના નિયમો પ્રમાણે જો કસરત નહિ કરવામાં આવે, તો પણ દરેક માણસે એવી રીતે મહેનત કરવી જોઈએ કે જેથી શરીરના દરેક ભાગને ગતિ મળે, અને પુષ્ટ વયને અનુ- શરીરના દરેક ભાગને ફાવે એવું થાય. કુદવાથી, ચાલવાથી, ઢોડવાથી પણ અને કૂળ કસરત, પેટના ભાગોને કસરત મળે છે; પણ તેથી હાથ અને ખભા તરફના ભાગોને જોઈએ એટલી કસરત મળતી નથી. હલ્લેસાં મારવાથી, મુઠ્ઠાબાજી રમવાથી, પદ્ય ખેલવાથી શરીરના ઉપલા ભાગને કસરત મળે છે. તરવાથી, ઘોડેસ્વારીથી, શરીરના બધા ભાગને થોડી ધણી કસરત મળે છે. પુષ્ટ વયનાં માણસોને મન માનતી કસરતની જરૂર છે.

શુદ્ધાંશોને માટે પણ કસરતની જરૂર છે, નહિતો તેમની આમડી અને અંદરના અવયવો બરાબર પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી. અને જો તેમનાં શરીરને મહેનત નહિ મળે, અને તેમનું લોહી ફરતું નહિ રહેતો તેઓની તંદુરસ્તીમાં બગાડો થાય છે. શુદ્ધાંશોને સખત કસરત કરવાની જરૂર નથી. શુદ્ધપણમાં સખત કસરતથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. શુદ્ધાંશોનું લોહી ફરતું રહે એટલી નરમ પ્રકારની હિલચાલ બસ છે. શુદ્ધાંશો માટે સૌથી સરસ કસરત ચાલવાની છે. તેમજ ગાડી હા- કવાતી કસરત પણ તેમને માટે ઠીક છે. જે શુદ્ધાંશો ઘોડેસ્વારી કરી શકતા હોય તેઓને એ કસરત પણ સારી છે. કાષ્ઠી રીતે હલકી કસરત તેઓએ કરવી જોઈએ, જેથી થાક ચહે તેવી કસરતથી શુદ્ધાંશોએ દૂર રહેવું.

છોકરીઓનાં અંગ ખીલવવા માટે તેમને પણ અંગબળની કસરતની જરૂર છે. જેઓ આ વાતનું ધ્યાનથી પાલન રચી શકે છે તેમનાં કેટલાકો છોકરીઓને અંગ છોકરીઓને માટે બારણે કસરત કરવાની લલામણ કરે છે. પણ ખરું જોતાં તેમાં ઝાઝો અંગબળની કસરત ફાવે નથી. છોકરીઓ માટે પણ ખુલ્લી હવામાં રમતગમત કરીને અંગને ખીલવવાની જરૂર છે, અને તેને માટે ચોક્કસ ગોઠવણો થવી જોઈએ. આ જમાનામાં છોકરીઓ છોકરાઓની બરાબરી કરે છે, અને તેવી વેળા તેમનાં અંગ ખીલવવાનો સવાલ નકામો ચલાવો નહિ જોઈએ. પણ સરે જણ એની અગત્ય સમજે છે, તે છતાં તે બાબત ઉપર જેવું છોકરાઓના સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવે છે, તેટલું છોકરીઓના સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. અમે એમ નથી કહેવા માંગતા કે છોક- રીઓ પાસે તાલીમ કરાવે અને તેમને મૂલ્ય બનાવે. અમે જે કહીએ છીએ તે એટલુંજ કે છોકરીઓનાં મનને ખીલવતી વખતે સાથે સાથે તેમને માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમતની જોગ- વાઈ થવી જોઈએ. અને આમ યશ ત્યારેજ આપણી સ્ત્રીઓમાં ફાવતું આગળ વધતું પ્રમાણ મટકશે. જેઓથી બનતું હોય તેઓએ પોતાની છોકરીઓને “લૉન ટૅનીસ” ની રમત રમાડવી. જો નાની છોકરીઓનાં અંગ ખીલવવા માટે તરવાની કસરતની લલામણ યદ્ય શકે છે. “લૉન ટૅનીસ” રમતી વખતે એક બાબત ઉપર છોકરીઓએ અને સ્ત્રીઓએ ધ્યાન આપવાની અગત્ય છે. “બ્રોડીસ”, ચોળી, કપડો કે બદન તંગ પહેરવાં નહિ તેમજ ખીજાં કપડાં તથા છુટ પણ તંગ પહેરવા નહિ. છોકરીઓ ઉમરમાં આવે તે અગાઉ તેમનાં અંગ ખીલવાં જોઈએ, નહિ તો તેઓ કાવલી, દુબળી, અને શીષ્ટી દેખાય છે, અને તેમને જે છોકરાઓ થાય છે, તે છોક- રીઓ પણ દુબળાં અને નબળાં અવતરે છે, અને તે છોકરાઓનું જતન કરવાની તેમનામાં કાંત હોતી નથી.

વૈધકીય ટુંક નોંધ.

કેટલો વખત ઉંઘવું જોઈએ?—સાધારણ કસરત કરનારાને કેટલી ઉંઘની જરૂર છે? બહુ ઓછી કે બહુ વધારે ઉંઘની? અને તેનાં સામાન્ય કારણો શું છે? અને ઉંઘની પોષણકારક ખોરાક ઉપર શું અસર થાય છે? એ સવાલોનો જવાબ આપતાં “શ્રીક્રીકલ કલચર” નામનું અમેરિકન માસિક જણાવે છે કે:—“એક તેજ, તીક્ષ્ણ લાગણીવાળા અને હમેશાં ભારે બોળા નીચે કામ કરનારા માણસોને જેટલી ઉંઘની જરૂર છે, તેટલી ઉંઘની એક ધીમા, કદમ્બકૃતિવાળા અને આરામથી કામ કરનાર માણસને જરૂર નથી. જે એક માણસને જેમ હોય તેમ ચલાવી લેવાની અને માયાક્રુદ નહીં કરવાની ટેવ હોય તો ધણે ભાગે તેને છ થી સાત કલાકની ઉંઘ પુરતી ચર્ધ રહેશે. પણ જે માણસ ભારે દળાણ નીચે કામ કરતો હોય અને જલદીથી કંટાળી જતો હોય તેને સાતથી નવ કલાકની ઉંઘની જરૂર છે. નિગમ તરીકે જે માણસ વધારે ખોરાક ખાય છે, તેને વધારે ઉંઘની જરૂર પડે છે; કારણકે ઉંઘની વખતેજ શરિરની શક્તિઓ તત્ક્લીન યદને ફરી તાજગી મેળવે છે. જેમ ખોરાક પચવવાને વધારે મેહેનત પડે તેમ શક્તિઓને તાજ કરવા માટે વધુ ઉંઘની જરૂર પડે છે. પોષણના સંબંધમાં જણાવવાનું કે જે ઓછી ઉંઘ આવે તો શક્તિઓ ઘટે છે, અને તેના નવીન તરીકે જોઈતા પોષણકારક ખોરાકને પચાવવાનું કામ સુસ્કેહ ચર્ધ પડે છે.”

એકસો પંદર વરસની રાસી—રશીઆની અંદર કીરાનીમાં મેરીઆ આયોનેસ્કો નામની તંદુરસ્ત અને ચપળ સુદી ઓરત રહે છે. સને ૧૭૯૬ ની સાલમાં તેનો શ્રેશ્ઠનમાં બેસારેખીયન નામના ગામડામાં જન્મ થયો હતો. તે બાળક વગરની વીધવા છે. તેની બેવાની અને સાંભળવાની શક્તિ હજુ તો લગભગ સંપૂર્ણ છે, તેના પગ મજબુત છે અને ધ્રુજતા નથી, તેના રૂપેરી વાળ પુષ્કળ છે. તેણે માત્ર આરજ દાંત ગુમાવ્યા છે અને આખી છાંદગીમાં કોઈ તખીબની મદદ લેવાની તેને જરૂર પડી નથી. મેરીઆ આયોનેસ્કો, કે જે હજુ સુધી ખુશમીજી સ્વભાવની અને સુખકારક વૃત્તિની છે, તે જણાવે છે કે કાળી રોટલીના ખોરાક વડેજ મારી છાંદગી આટલી લાંબી ચર્ધ છે. છેક નાની છોકરી હતી ત્યારથી તેણે કદિ પણ સફેદ ઘઉંની રોટલી ખાધી નથી. તે જે જવની રોટલી ખાય છે તેને રશીયામાં—સોલોડેટસ્કી ખલીબ અથવા સીપાલીની રોડીના નામથી ઓળખવામાં આવે છે, અને આખા જવના ખોરાકમાં તે સર્વથી કાળી, ભારે અને સ્વચ્છ ગણાય છે.

મોડા ઉઠવાના ફાયદા—ઉલ્લામાં ઉલલી શોધ મુજબ એવું માલમ પડ્યું છે કે બહુ વહેલા ઉઠવાની ટેવથી થેલછા પેદા થાય છે અને દુનિયામાંનાં અરધાં દરદે આ ટેવનેજ આભારી છે. આ અચળો પમાડે તેવી ખબર થોડા સમય પર ફ્રેન્ચ એકેડેમીને નાચે ઓળખાતા વિદ્વાન મંડળની એક સલા વખતે એક ફ્રેન્ચ વૈજ્ઞાનિક ડાક્ટર સેવેરીએ બહુરમાં મુકી હતી, અને ત્યાર પછી ઇંગ્લંડના ડાક્ટર ફોર્બસ રોસે તેને ટેકા આપ્યો છે. ડાક્ટર રોસ કહે છે કે જે માણસ પોતાની મેળે ઉઠે છે તે પરાણે વહેલા ઉઠનારા માણસ કરતાં બમણું કામ કરી શકે છે. સારી રીતે ઉંઘ કલાંતાર માણસ હમેશાં બહુ ચાલક હોય છે. વહેલું ઉઠવાને વારં વાર માણસનું હૃદય તંદુરસ્ત હોવું જોઈએ અને વહેલા ઉઠનારામાંથી સેંકડે નેવું ટકા તો

ઓછી નિદ્રા થઇ જવાના રોગથી પીડાય છે. માનવેસ્તરમાં વહાણુ માટેની નહેર બાંધવામાં જેણે મદદ કરી હતી એવા એક એ-જીઅરનો દાખલો ટાંકી ડોક્ટર રોસ જણાવે છે કે “તે અત્યારે પચાસી વરસનો આશાક મગજનો અગ્રણ્ય માણસ છે. જો તેની સ્ત્રીએ તેને હમેશાં પચાસી-માંજ નારતો કરવાની બાબતમાં આગ્રહ કર્યો ન હોત, તો કામના બોળને લીધે તે દીવાનો બની ગયો હોત.” આ બધી બાબતો ઉપરથી એમ જણાય છે કે “રાતે વહેલો જે સુવે, વહેલો છો વીર; બળ યુધ્ધી બહુ ધન પધે, સુખમાં રહે શરીર.” એ જીતી કહેવત ઉપર ફરીથી વિચાર કરવાનો હવે વખત આવી લાગ્યો છે.

દસ્તની કબજાયાત-એક રાખસે અનુભવીને પુછ્યું હતું કે મેં અપવાસ કરી જોયા છે, દિવસમાં એક વખત ખાવાનો અખતરો કરી જોયો છે, અને એ ત્રણ વખત ખાવાનો પ્રયોગ પણ અજમાવી જોયો છે, છતાં મને દસ્તની કબજાયાત રહ્યા કરે છે તેનું કારણ શું? મેં ઈંડા પાણીના, ગરમ પાણીના અને ટર્કિશ બાય લેવાના એટલે ગરમ પાણીના બાફથી શરીર સાફ કરવાના ઉપાયો અજમાવ્યા છે, અને દવા તથા વહાડકાપ સીવાયના બધા પ્રયોગો કર્યા છે. મારી તંદુરસ્તી ધણી સારી રહે છે. અને મને શરદી કે માથાનો દુઃખાવો કદી થતો નથી, છતાં મને બંધકુદ કેમ રહે છે? જવાબમાં મી. મેકફેડન નામના અનુભવીએ જણાવ્યું હતું કે હરદમેશ દસ્ત આવવોજ નોંધએ એવા તમારા ખ્યાલને લીધે કદાચ તમારી આ મુશ્કેલી હશે. મી. હોરસફેસર નામના જણીતો યથેસા ઉસ્તાદ જણાવે છે કે તેને ધણી વખત તો ચાર પાંચ દિવસે દસ્ત આવે છે અને તેનું કારણ એ છે કે તે ખુબ આવીને ખાધ છે, તેથી કચ-રાનો ભાગ થોડાજ બહાર પડે છે. જો તમારી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહેતી હોય, અને દસ્તની કબજાથી કાંઈ પણ હરકત આવતી ન હોય તો, પછી તમારા દાખલામાં જે સ્થિતિ કુદરતી છે તેને માટે તમે નકામી ચિંતા કરો છો. તેમ છતાં જો તમે જેટલું પાણી હમેશાં પીતા હો તેના કરતાં વધારે પીશો, અને વધુ ઈંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડશો તો તમારી ફરિયાદ ઓછી થઈ જશે. તેજ વખતે તમારે યાદ રાખવું નોંધએ કે કુદરતી સંલેગોમાં પણ જો એક માણસ નિયમીત વખતે માપસરનોજ ખોરાક લેવાની ટેવ નહીં રાખે તો તેને હમેશા નિયમીત દસ્ત આવશે નહીં. દાખલા તરીકે અપવાસ કરવાથી દસ્ત આવવામાં અડચણ આવશેજ. છુટથી પાણીને ઉપયોગ, ઈંડા શ્વાસ લેવો અને નિયમીત ખોરાક લેવો તેજ દસ્તની કબજાયાત મટાડવાના સારા ઉપાય છે. અને કાંઈને સારી તનદુરસ્તી છતાં કુદરતીરીતેજ લાંબે આંતરે દસ્ત આવતો હોય તો તેથી કાંઈ ગઠરાવાનું નથી.

દુધના ઉપયોગથી થતા ફાયદા-બીજા કાંઈ પણ ખોરાક કરતાં દુધ વધારે સહેલા-ઈથી પાચન થાય છે. તે ઘણે અંશે લોહીને મળતું છે. બીજી જાતનો ખોરાક લેવાથી તેને પા-ચન કરી શરીરનો ભાગ બનાવવામાં જે શક્તિનો વ્યય થાય છે, તેના કરતાં દુધ લોહીની સાથે જલદી મળી જાય છે અને તે શરીરની પેસીએ બાંધવાનું કામ ઓછી મહેનતે કરી શકે છે. બંધારે રોગી જનવરોમાંથી દુધ લેવામાં આવે છે, ત્યારે તે શરીરને નુકસાન કરે છે, એમ માનવા-માં આવે છે, પણ અમેરિકાનો એક તબીબ કહે છે કે રોગી ગાયોનું દુધ પણ નુકસાન કરતું નથી. માત્ર તેનો ફાયદો ઓછો થઇ જાય છે, અને તંદુરસ્તી તેમજ જીવન બંધારણ માટેની તેની કિંમત કાંઈક ઓછી થાય છે. માંસ કરતાં દુધ તે વધારે સ્વચ્છ ખોરાક છે. ત્યારે બીજા કાંઈ ખોરાક સાથે બેળવ્યા સીવાય દુધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે શરીરમાં અસ્વચ્છ-

તા પણ એછી પેદા થાય છે. જીજ્ઞાસા સાથે ભેળવીને દુધ ખાવાથી તેની કિમતમાં ઘટાડો થાય છે, પણ જો તે સહેલાઈથી પચી શકે અને કાંઈ બેચેની નહીં થાય તો તેમ કરવામાં કાંઈ હરકત નથી. સામાન્યરીતે, દરેક ખાણુને વખતે આ કે કાશી લેવાને બદલે જો એક કે બે ખાણા દુધ લેવામાં આવે તો તેથી ઘણો સારો ફાયદો થાય.

ધનુરવાથી નીપજતું મરણ—ઈન્ડિયામાં વીલીચમ પરસીવલ નામનો ત્રીસ વર્ષનો ધોખી મહેડાના ધનુરવાથી યુજરી જતાં તેના મૃત્યુના કારણની તપાસ કરવામાં આવી હતી. તેની વિધવાએ કહ્યું કે એક દિવસ તેનો ઘણી કામચરથી ઘેર આવ્યો સારે તેને સારું નથી એમ કહ્યું હતું. તેની તબીબત વધારે બગડી અને તે ડોક્ટર પાસે ગયો, જેણે કહ્યું કે તેને મહેડાનો ધનુરવા થયેલો છે. જીજ્ઞાસા દિવસે તેને હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવ્યો હતો, જ્યાં તે મરણ પામ્યો હતો. ડોક્ટર રીકે કોરોનર લેસલી લુરીમાં જુલાની આપતાં જણાવ્યું હતું કે પરસીવલના ડાખા પગ ઉપર બે જખમ હતા. તેના મૃત્યુનું કારણ ધનુરવાનાં જંતુઓનું એર ચડવાનું હતું. કોરોનરના સવાલના જવાબમાં ડોક્ટર રીકે-કહ્યું કે મુખના ધનુરવાના જંતુઓ શરીરમાં પેદા થતાં નથી. પરસીવલના સંબંધમાં તેના પગ ઉપરના જખમ મારફતે તે જંતુઓ દાખલ થયેલા હોવા બેઠ્યો. આવા જંતુઓ વાડીની ધુળમાં મળી આવે છે, પણ ઘણી વખત તે માટી તેમજ માખીઓ દ્વારા પણ શરીરમાં દાખલ થાય છે. તે મરનારની વિધવાએ જણાવ્યું હતું કે તેર વરસ પહેલાં મરનારના શરીર ઉપર વહાડકાપ કરાવી હતી. તેના જખમો તેના પગ ઉપર હતા.

માથે લોહી ચડી જતું અટકાવવાનો ઉપાય—“ લેન્સેટ ” નામનું વૈદક મોખાનીયું જણાવે છે કે જો તમારે સનરટ્રેક એટલે કે માંથા ઉપર લોહી ચડી જવાના રોગથી બચવું હોય તો તમારી ટોપીમાં લાલ રંગની પટ્ટી મેલવી, આ દરદના ઉપાયના સંબંધમાં “ લેન્સેટ ” જે અગ્રજેખ લખ્યો છે, તે કર્નેલ એફ. મોડના સિદ્ધાંત ઉપર રચાયેલો છે. તે કર્નેલ માથે લોહી ચડી જવાના દરદથી ઘણી વખત પટકાઈ પડ્યો હતો અને તેથી શોધખોળ કરતાં તેને જણાયું કે આ દરદ થવામાં સર્પનાં ગરમીનાં કિરણો કારણભૂત નથી પણ “ એક્ટ્રીનીક ” નામનાં કિરણો કે જે તરવીર પાડવાના અને રસાયણનાં કામમાં ઘણાં આવે છે તેથી આ રોગ કાઢે છે. આ ઉપરથી તેણે એવું અનુમાન કર્યું કે તરવીર પાડનારોએ છાત્રી કરવી વખતે લાલ બત્તીનો ઉપયોગ કરે છે, તેમ જો તે ટોપીમાં લાલ કપડું રાખે તો તેથી એક્ટ્રીનીક કિરણથી થતો માથે લોહી ચડી જવાનો રોગ અટકાવી શકાય. આ પ્રમાણે તેણે અખતરો કર્યો, અને તેથી ઘણાં વરસ સુધી તેને “ સનરટ્રેક ” લાગ્યો નહીં. એક વખત કર્નેલ મોડના લાલ પટ્ટીના સિદ્ધાંતમાં નહીં માનનાર એક અમલદારે જાણી બેઠીને તેની ટોપીમાંથી તે લાલ પટ્ટી કંઠાડી લીધી. પરિણામ એ આવ્યું કે વગર પટ્ટીએ તડકામાં ફરતાં કર્નેલ મોડ ઉપર ફરીથી તે દરદે હુમલો કર્યો, જેથી તેને ઘણું ખમવું પડ્યું. આ મરકરી કરનાર અમલદારે આ બેઠું ઘણો પશ્ચાત્તાપ કર્યો હતો.

ગલીચ પાણી નદી વગેરેમાં ખાલી કર્યા આગમચ તે સાફ કરવા માટે ઉગેલાં ઘાસ સાથેની માટીના ઉપયોગ-ગલીચ પાણી સાફ કરવા માટેના કેટલાક અખતરોએ કા.સમાં થોડો વખત ઉપર કરવામાં આવ્યા હતા. પરિણામમાં એવું જાહેર કરવામાં આવ્યું છે કે ગલીચ પાણી સાફ કરવા માટેના “ રીફ્ટર ” માં જો ઉગેલાં ઘાસ સાથેની માટીના ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ઉત્તમ છે. ત્રણ કે ચાર ધનપ્રકૃતી જગ્યા રોકતી ગટર માટે હમેશા એવાં સમચોરસ

પુટ માટીનાં દેહાંતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ગટર સાફ થઇ જાય છે. થોડો વખત વપરાયા પછી પણ માટીની “શીલ્ટર” એટલે કે ગળણી તેની ઉપયોગીતામાં કાંઇ ઘટી જતી નથી. જો માટીનાં પ્રમાણ કરતાં ગટરનું પાણી વધારે જગ્યામાં વહેવા લાગે તો તેનો ફાયદો ઓછો થાય છે. પણ પાણું થોડો વખત પાણી વહેતું બંધ રહે તો તેની મૂળ ઉપયોગીતા હોય તેટલી મળી રહે છે. આવી રીતે માટીના શીલ્ટરથી સાફ થયેલાં ગટરનાં પાણીની રસાયણિક તપાસ કરતાં અને તેની માછલી ઉપર શું અસર થાય છે તે જોતાં માટીની ગળણીથી અસરકારક કામ થાય છે એવું જણાયું છે.

હવામાં ઉડવાથી દરીઓ લાગવા જેવી થતી અસર—ચાલુ જમાનામાં હવામાં ઉડવાના કામને કેટલી ફતેહ મળી છે, તેના સંબંધમાં લખતાં હવામાં ઉડવા માટે બણીતો થયેલો મીઠો હોરેસ મોલપોલ જણાવે છે કે જો હવામાં ઉડવાથી દરીયાની ખીમારી જેવી અસર લાગુ ન પડી હોત અને મારે ફરીથી પેરીસ જવાનું થયું હોત તો ગોચોખીચ ભરેલાં વહાણના કરતાં બહુનમાં જવાનુંજ હું વધુ પસંદ કરત. હવામાં ઉડતાં ફ્રેન્ચ હોટેલની માફક બહુનમાં મજેથી ઉંઘત અને ભુખ તરસની પણ દરકાર કરત નહીં. પણ હવામાં ઉડનારાઓને એક ખાસ ભતતની ખીમારી ખમવી પડે છે. વૈદકના અભ્યાસીઓનું આ તરફ ધ્યાન ખેંચાયું છે, અને ડોક્ટર દારતરે હાલમાંજ ફ્રેન્ચ એકેડેમીને નામે ઓળખાતાં વિદ્વાન મંડળ સન્મુખ આ ખીમારીના સંબંધમાં ચર્ચા ચલાવે છે. જે વીમાનવાળાઓ બહુ ઉંચે ઉડે છે અથવા તો એકદમ ઝડપથી નીચે ઉતરી આવે છે તેઓને આ “હવાઈ ખીમારી” લાગુ પડે છે. બહુનના કરતાં પણ પક્ષીની ઢબના ઉડવાના સંભાથી જે ખીમારી લાગુ પડે છે, તે વધારે ભયંકર હોય છે અને તે પહાંડ પર ચડનારાઓને લાગતી ખીમારીને મળતું આવે છે. પાંચ હજાર શીટની ઉંચાઈએ ચડવા પછી શ્વાસ ટુંકો પડે છે અને હૃદય જલદીથી ધડકવા લાગે છે, તોપણ સામાન્યરીતે તેથી હૃદય બહુ ફરફટાટ કરતું નથી. છ હજાર ફીટ ઉંચે જવા પછી કાનમાં ઝલઝલાટ થવા લાગે છે. જ્યારે ઉંઘ આવવાની શ્રુતિ થાય તો તે ચિન્હ ધણું ભયંકર ગણાય છે.

દારની લતથી રામશરણ.—યુરોપના બેલજીયમ શહેરમાં છેલ્લાં પચીસ વર્ષોમાં દારનો ખપ ૫૪ ટકા જેટલો વધી ગયો છે. ત્યાંના ૩૪ જણાએ દાર પીવાનું એક મકાન ખુલ્લું મેલ્યું છે ત્યાં દર થોડે દાર પીવાથી બે લાખ માણસો માંદગીને શરૂ થાય છે જેમાંના ૨૦૦૦૦ તો રામશરણ થાય છે.

હિંદીમલને માન—હિંદીમલ ગામાએ વિજ્ઞાપતના કુસ્તી બાજને હરાવી દુનીયાની કુસ્તી બાજની “ચેમ્પીયનશીપ” મેળવી તે માટે લંડનમાં વસ્તા હિંદીઓએ ખાણુનો મેળાવડો કરીને તેને બેહદ માન આપ્યું હતું.

દારના મુત્રમાંથી મલતે પીળો રંગ—બીરપુરમાં દોરોને આંખનાં પાંદડાં ખવરાવી ખુબ પાણી પાવામાં આવે છે. તેથી દોરોનું મુત્ર પીળું થાય છે જેમાંથી પીળા રંગની બનાવટ કરવામાં આવે છે. આથી દોરને શારીરિક તુકશાન થવાનું જણાવવામાં આવે છે.

“બ્રીટીશ ફ્રેશ એઅર ફંડ.” ચોખ્ખી હવાનો લાંલ આપનાર ફંડ લંડન શહેરમાંથી અને ગ્રેટ બ્રીટનનાં બીજાં સર્વ મોટાં શહેરમાંથી મરીજ છાકરાને ચોખ્ખી હવાનો લાલ આપવા

માટે તેમને સારાં હવા પાણી વાળાં ગાંમડાંઓમાં દરેક બાળક દીક દરરોજના સરાસરી નવ આના ખર્ચ કરીને, અને બે અઠવાડીયાની મુદત માટે દર છોકરા દીક પોણાનવ રૂપૈયા ખર્ચાને મોકલે છે. આ ફંડની સ્થાપના ઈ. સ. ૧૮૯૨ માં પહેલી વાર કરવામાં આવી ત્યારથી તે આજ દિન સુધીમાં ઓછામાં ઓછાં ૨૫૦૦૦૦૦ (પચીસ લાખ) છોકરાને સરાસરી એક દિવસનો, અને ૧૨૦૦૦ (બાર હજાર) બાળકોને બે અઠવાડીયાં સુધીનો યોજખર્ચા હવા પાણીનો લાભ આ ફંડ તરફથી મળ્યો છે. એવો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો છે કે આ વર્ષે તેજ કામ ચાલુ રાખવા માટે આશરે ૧૮૦૦૦૦ (એક લાખ એશી હજાર) રૂપૈયાની જરૂર પડશે.

આઈરિશીમ ખાવાથી નિપજેલું મરણ. ન્યુયૉર્ક સ્ટેટમાં આવેલા પૉન્કર્સ ગામમાં રહેનાર એક બે વર્ષના બાળકે બજારમાં મળતું આઈરિશીમ ખાધું તેથી તે તરતજ મરી ગયું. તેનાંજ સાથી બે બાળકો જેમાંનું એક પાંચ વર્ષનું અને બીજું છ વર્ષનું હતું તેઓને પણ સારવાર (Ptomaine poisoning) માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવા પડ્યાં છે, કારણ તેમણે પણ આ ઈરિશીમ ખાધું હતું.

“બુધ્ધીંગ કૉફ” એટલે માટી ખાંસી અથવા સસણી ઉઠાંટીઓ કે દમનો એક નવો ઉપાય. સસણીથી પીડાતો એક વિદ્વાન પ્રયોગશાળામાં અખતરા કરવામાં રોકાયેલો હતો. તેમ કરતાં તેને “હાઇડ્રોજન” નામનો એક જાતનો વાયુ તૈયાર કરવાની જરૂર પડી. અને તે વાયુ પોતાના એક શ્વાસમાં જરા વધારે પ્રમાણમાં જવાથી પોતાના દરદનાં દુઃખદ ચિન્હો મટી ગયેલાં તેને જણ્યાં. આ ઉપરથી એક ખાસ યંત્ર બનાવી તેણે યોજખો હાઇડ્રોજન ગેસ તૈયાર કર્યો, અને ઉધરસનો ઉમેલો ચઢી આવવાની શરૂઆતમાંજ તે વાયુને શ્વાસમાં લેવાથી તેને આવતી ઉધરસ દરેક વખત બંધ થઈ જતી. તેની ખુદેને પણ સસણી બહુ જોરમાં થઈ આવેલી હતી તેને પણ આ ઉપાય કરવાથી ઘણો લાભ થયો હતો.

વૈદક વિષયનાં લાપણામાં હાલતાં ચાલતાં ચિત્રોનો ઉપયોગ. જુદી જુદી જાતનાં જ્ઞાન તંત્રોનો દરદવાળાં દરદીઓની હાલવા ચાલવાની દમજમ કેવા પ્રકારની હોય છે, અને તે ઉપરથી રોગની યોક્કસ જાત શી રીતે નક્કી કરવામાં આવે છે, તે વાત વિદ્યાર્થીઓને વૈદકીય પાઠશાળાઓમાં શીખવવું બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આ હરકત દૂર કરવાને હાલમાં એક નવું સાધન શીલા કેલ્શીયાની કૉલેજોમાં વપરાવા લાગ્યું છે. સીનેમેટોગ્રાફના જેવાં દરદીઓનાં હાલતાં ચાલતાં આબેહુબ ચિત્રો લાપણને વધારે સમજાવે તેવું અને રમુજ કરવાને માટે વાપરવાનો આ નવો હુન્નર વૈદકોનો અભ્યાસ વધારે સરળ કરવામાં સહાયજૂત નિવડશે એમાં શક નથી.

આગમાં સપડાયેલી એક માતાની સમયસૂચકતા. યોગ વખત ઉપર ચિકાગો શહેરમાં આગ લાગી હતી તે વખતે એક સ્ત્રી જાગી ઉઠતાં તેને જણાયું કે પોતાના વહાલાં બચ્ચાને આગમાંથી બચાવવાનો કોઈ માર્ગ ખુલ્લો રહ્યો નથી. તેથી તેણે સમયસૂચકતા વાપરી તે બચ્ચાને પોતાં ઉશીકાં અને ગોદડીઓમાં બિંદાળી તેને ત્રીજા માળ પરથી નીચે ફેંકી દીધું, જેને નીચેનાં લોકોએ ઉપાડી લેઈ જોયું તો બાળક તદ્દન સહીસલામત માલૂમ પડ્યું !

૭. નીલકંઠ રસ—પારો, ગંધક, લોહ, વજનાગ, ચીત્રક, તમાલપત્ર, જાડી તલ, પિત્ત-
પાપટો, મોચ, પીપ્પળાચુજ, નાગકેસર, હરડાં, બેદાં, આમળાં, સુંક, મરી, પીપર, તામ્રલસ્ય એ
સમ ભાગ લઈ સર્વનાથી જમણા ગોળ નાંખી ગોળી ચણા જેવડી કરવી અને તે ઉકરસ, દમ,
શુક્ર, પ્રમેહ, વિષમત્ત્વર, મૂતક્રુચ્છ, મુક ગર્ભ અને વાતરોગ ઉપર આપવી.

૮. નવરત્નરાજ—મૃગાંક, પારો, ગંધક, સુવર્ણભરમ, રૂપાની ભરમ, કલખાપરી, વૈદ્યાંત-
ભરમ, કાન્તલોહ ભરમ, વર્ગભરમ, સીસાભરમ, હીરાભરમ, પ્રવાલભરમ, વીમલમણીની ભરમ,
માણેકભરમ, પાંચમણીની ભરમ, સુવર્ણ માક્ષીકભરમ, મોતીભરમ, પુષ્કરાજભરમ, સંખભરમ,
વૈકુંઠભરમ, તામ્રભરમ, છીપભરમ, હડતાળભરમ, અભરકભરમ, હાંગલોકભરમ, મનસીલ, ગોમેદ-
મણીની ભરમ, નીલમણીની ભરમ, એ સર્વ સમભાગ લેઈ તેને ગોખર, નાગવેલ, ઐકુસો,
ગોડીયોકલાર, પીપર ચીમક, શેરડી, ગળો, ધંતુરો, લાંગ, દ્રાક્ષ, સતાવરી, કંકોલ, કરતુરી, નાગ-
કેસર, એમાં જોતો રસ નીકળે તેના રસના અને રસ ન નીકળે તેના કાદાની ધૂયક ધૂયક સાત
સાત લાવનાઓ આપવી; તેમાં એકંદર એકસો પાંચ લાવનાઓ આપી ગોળો કરી એક માટલામાં
સંધિવ ભરી તેમાં પેલો ગોળો મુકવો અને કમથી મંદાગ્નિ, મધ્યાગ્નિ અને તીક્ષ્ણઅગ્નિ આપી
પકાવવું તે મૃગાંક પ્રમાણે પકાવવું, ફરી પણ ઉપર જતાવેલી નીળેતી લાવનાઓ આપવી, પછી
કપુર અને કરતુરી ભેગી સમભાગે ફરી તેની લાવના આપવી એટલે દવા તૈયાર થઈ. આ ગુણમાં
ગુણરસ થી શંકરે દલો છે. આ ગુંનાભાર સંધિવ સાથે સેવન કરવાથી સોજો નાશ પામે છે.
મધ પીપર સાથે પાન્ડુરોગ અને ઉપદ્રવ સાથે વાતરોગ અને વીસ પ્રકારના પ્રમેહનો નાશ કરે
છે, અને હરડે તથા ગોળ સાથે વાતરકતનાશક છે. અધમાન, અશ્વી, શ્મ, અગ્નિમંદ, કારા,
અપરમાર, વાતોદર, આસ, સંપ્રહણી, હલીમક, ક્ષય, ત્વર, એ પ્રમાણે અનુપાન સાથે સેવન
કરવાથી એ રોગોનો નાશ થાય છે, અને ધાતુપુષ્ટી કરનાર અને તરુણ સ્ત્રીઓનો ગર્ભ દુર
કરવાની શક્તિ આપનારો છે. આને રાજમૃગાંક કહે છે. આ યોગ્ય અનુપાનથી સર્વ રોગોનો
નાશ પણ કરે છે.

નાથ પણ કરે છે.

૯. નયનામૃત—પારો અને સીસાની લાસ્ય, સમલાગ એ બંનેનાથી બનતો સુરંગો અને પારાના ચતુર્થાંસ કપુર એવો એક જ ખલ કરવો; એનું નામ નયનામૃત. એનું અંગન કરવાથી તીમીર, પટલકાચ, સૂક્ષ્મ અને અર્જુન એવો પથ્ય કર્ણથી નાશ થાય છે અને બીજા પણ નેત્રરોગનો નાશ કરે છે.

૧૦. નારાયરસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ મધક, શોધેલો તેપાળો, હરડાં, બેઠાં, આમળાં, સુંદ, મરી, ખીપર એ સર્વનો એકત્ર ખસ કરવો. તેમાંથી છ માત્રા મધ સાથે આપવો. આ શુદ્ધ ઉદર એનો નાશ કરે છે.

ઉદર એવો નાશ કરે છે.
— ૧૨. નારાયરસ—પારો, ટંકણખાર, મરી, એ સમભાગ અને એ ત્રણેના સમાન આમલ.
સારો, ગંધક લેવો. મુંક ત્રણ લાગ, નેપાળાનાં બીજ નવ લાગ, એ ખટ્તમાં નાંખી બે પહોર
ખલે કરી પાન ઉપર કાઢી અને ઊંચુના અગ્નિ ઉપર પકવવું. એનું નામ નારાયરસ. આ એક
ગુજ સાકર સાથે આપવો, અને ઉપર ટાકું પાણી પીવું એટલે રોગ ધરો; અને ઉનું પાણી
પીવાથી રોગ બંધ થશે.

૧૨. નારાયણસ—તેપાણાનાં બીજ, કુંક, ખરી, પીપર, ટંકણખાર, ગંધક એ સમભાગ લેવાં. એકત્ર કરી ખલ કરવો એટલે નારાયણસ થયો. આ છ ગુણ સાકરે અને ઘી સાથે લેવાથી

અને ઉપર સીતોદક આપવું, એટલે મલસંગ્રહ, અનાહવાયુ, આમશ્લ, વેલાનવર એનો રચ-
થીજ નાશ થાય છે.

૧૩. માહા નારાયરસ—હરડેતી જાલ, ગરમાળાનો ગોળ, આમળાં, નેપાળો, કડુ, થોરનું
દુધ, નસોતર, મોઘ, એ ત્રયેક ચાર ચાર તોલા લેઈ ખાંડી પાંચસે બાર તોલા પાણીમાં અષ્ટમા-
ઉંસ કાઢો કરી ગાળી લેવું અને તે કાદામાં નેપાળાનાં છેલેલાં ખીયાં ચાર તોલાની વસ્ત્રમાં
પોટકી બાંધી મંદાગ્નિ ઉપર પચવવા. ન્યાં સુધી કાઢો ઘટ થાય ત્યાં સુધી આટવી, પછી ખલમાં
તે નેપાળાના આઠ ભાગ, સુંઠ ત્રણ ભાગ, મરી, પારો, ગંધક અથે ભાગ. સર્વ એકત્ર કરી તેનો
એક પહોર ખલ કરવો. આ નારાયરસ હંડા પાણી સાથે એક ગુંજ આપવો. એટલે આદરો,
શ્લ, વાયુતો અવરોધ, પ્રત્યાધમાન, ઉદ્ધવર્ત, ગુલ્મ, સર્વ ઉદર એનો નાશ કરે છે. રચનો વેગ
શાન્ત થયા પછી સાકર અને દહીં ભાત આપવું અથવા દહીં ભાત અને સીધવ એ પથ્થમાં
થોડો આપવો.

૧૪. નારાયરસ—શોધેલો પારો, કુલાવેલો ટંકણુખાર અને મરી. એ ત્રણે સમભાગે લેવાં.
ગંધક, પીપર, સુંઠ ત્રણે પારાથી બમણા બમણા વજને સર્વના વેગને લેવાં. તે શોધેલા નેપાળાનાં
ખીજ ખલીને તેની તખ્ખીર કે ગોળી ચણોડીના વજને બાંધવી, તેમાંથી એક એ ગોળી ગરમ
પાણી કે તુલસીના રસમાં અથવા મધ કે આદાના રસ કંસાદિમાં આપવી તેથી રચ ચશે. પેટ
કુલતું, મળમૂત્રનો અટકાવ, બંધકાશ શ્લ, વાયુની ઉર્ધ્વગતિ ઉપર ચડતો વાયુ એ રોગો આ
ચૂર્ણના સેવનથી નાશ પામે છે.

૫.

૧. પંચવક રસ—શુદ્ધ પારો, વજનાગ, આમલસારો ગંધક, મરી, ટંકણુખાર કુલા-
વેલો, લીડીપીપર, એ સર્વ સમભાગ લેઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના ફળના કે પાનના
રસમાં એક દિવસ ખલ કરવું. અને તેની ગોળી એ ચણોડીપુરની બાંધવી અને સન્નીપાત,
ત્રિદોષ અને વિપમનવર ઉપર આપવી. તેથી બધી જાતના તાવ મટે છે. દર્દીને મૂતહીન મગ-
ભાત આપવો. એ ગોળી આકાશના ધુળના કાદામાં સુંઠ, મરી, પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી તેના
સાથે ખાવી ને ઉપરની પરેશ રાખવી. અને દર્દીના આસપાસ હંડા પાણીનાં વાસણો ભરી
રાખવાં તેથી સન્નીપાત દુર થાય. એ રસાયન મધમાં ચાટવાથી કફાદિક રોગ દુર થાય. આદાના
રસ સાથે રસાયનને મધ મેળવીને ચાટવાથી નદરાગ્નિના બળની વૃદ્ધિ થાય. તે ઉપર ઘી ને
માંસનો ખોરાક ખાય તોપણ પચી શકે. આ રસનું નામ પંચવક રસ છે.

૨. પ્રમેહબદ્ધ રસ—પારાની ભરમ, કાન્તલોહ ભરમ, લોહભરમ, સીલાજીત, સુવર્ણ
માક્ષીક, મનસીલ, સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, ખેડાં, આમલાં, અકોલખીજ, કોડીનાં ફળ, હળદર,
એ પંદર એકાડ સમભાગ લેઈ ભરમ રીંવાયના એકાડનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી ભરમો
મેળવી જળભાંગરાના રસમાં ખલ કરવું. અને ખલ કરતાં સુકાઈ જવા દેવું. એ પ્રમાણે વારં
દિવસે વીસ પુટ આપવા. એને પ્રમેહબદ્ધ રસ કહે છે. આરસ, એક નીષક એટલે પાવલીભાર
મધમાં લેવાથી મોટો પરમીયો દુર થાય છે. અને બકામ લોખંડીના ખીજ છની ચટણી, અને
એખાલું ધોવરાંમણુ તોલા ચાર, ઘી તોલો જા, ઉપડી માત્રા પા તોલાથી તે અડધા તોલા સુધી
મેળવી પીધાથી લાંબા વખતના પરમાની કુઃખદાયક પીડ બંધ થાય છે.

કેળના પાન ઉપર આ પંચામ્રત પરપટી રેડવી. આ પરપટી અગ્નિદિપક છે, અને જ્વરાતીસાર, ઉષરસ, કાવીલ, પાન્ડુરોગ, પ્રમેહ એ રોગોનો નાશ કરે છે. એમ ભાવરટલ થયો હોય તો કિંવા છાંયું જ્વરમાં બકરીના ચાર તોલા મુઝમાં આપવી. આને પથ્થમાં તેલ ખટાસ બંધ કરાવવી. બાકીની પરેજ સુકિતથી પગાવવી.

૪. પંચાગ જ્વરાંકુશ—વધનાગ અને મંધક એ ચાર ટાંક પ્રમાણે લેવા, મરી સાત ટાંક લેવા, ત્રાંબાભરમ ટાંક બાર લેવી. પાકા આકાકાના પાનના રસમાં તેને ખસ કરવો. અને ખસ કરતાં તેમાં એક તોલો શુદ્ધ કરેલો મનસીવ નાંખવો. અને એક મુંજની ગોળી કૂટવી. એક ગોળી સાકર સાથે આપવી અને તે દર્દી, જાણ સાથે આપે તો પશુચારાથી શકે. શરીર ચંદન લગાવવું અને પુષ્પના દાર પહેરાવવા, અને દર્દીને દુધભાતનો ખોરાક આપવો. આ દવાથી ધણા ઘોર અને તીવ્ર તાવ મટે છે.

૫. પંથાન ભૈરવ રસ—કાથો, સોમલ, હીંગલોક એ ત્રણેને પાકા પાનના રસમાં ખસ કરવાં અને તેની ગોળી મગના પ્રમાણમાં વાળવી. અને શકિતને અનુસાર એક અથવા કમીજસ્તી આદાના રસમાં આપવી. અને તે સાથેજ ઘી, લાત, ગોળ, અથવા ધૂતયુક્ત પદાર્થ આપવો. તે ગોળી ચાર કિંવા ત્રણ દિવસ ખાવાથી તાવ જાય છે.

૬. પ્રાણુદાતા રસ—હડતાળ, પારો, મનસીવ, સોનામુખી ભરમ, સીંચાણત, મોરચુથુ, બોદારસી, કુંવારના રસમાં ખસ કરવો. એની ગોળી એક મુંજની કરવી. આદારસ સાથે આપવાથી વીકલતા, ત્રિદોષ, શ્વાસ, કાશ, શુલ્ક, એ રોગો નાશ પામે છે.

૭. પંથાન ભૈરવ રસ—પારો, આમલસીરો, મંધક, સીંધાણુ, તામ્રભરમ, પુષ્કરમૂળ, હીંગલોક, મુંક, મરી, પીપર, હડતાળ સમભાગ લેવાં. પારાગંધનો ખસ કરવો. તેની કમીજીમાં ભરમો મેળવવી. બીજી આપધી ખાંડી વજ્રાળ કરી મેળવવી. અને ખસ કરી તેને સાટોડીના રસમાં, કુકડવેલાના રસમાં નગોડ, તાંદુલગળના રસમાં એક એક દિવસ ખસ કરી અઘપુરની ગોળીઓ બાંધવી. એક ગોળી મધ સાથે આપવાથી બધી જાતના કફ મટે છે. આ ગોળી ખાંડ ઉપર લીમડની છાલનો છકાળો પીવો અથવા શકિત પ્રમાણે ગોળી કમીજસ્તી આપવી.

૮. પરપટી રસ—પારા મંધકની કમીજી કરી તેને ઘીથી કરમોલી તેમાં બમણું બેળવું ચૂર્ણ મેળવવું. અને તેને ઘુંટી એકત્ર કરી લોહપાત્રમાં અગ્નિ ઉપર મૂકી રસ કરવો. પછી કેળનાં પાન ઉપર રેડી બીજાં પાન દાંડી તેના ઉપર ગાળવું છાંયું મુકવું. આ પરપટી રસ ચાર વાલ અનુપાન સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ પ્રકારનો મૂળ વ્યાધ, અતીસાર, સોજો, ઉલટી, અંગદાટવું, તરસ, તાવ, અડચી, અગ્નિમંદ. ગુદપાક, હૃદયમાં આવતું શૂલ, સર્વ જાતના અસ્થનો વીકારને શૂલ નાશ પામે છે. પીપર, કાળા ધંતુરાનાં પાંચ બીજ અને પરપટી રસ ઘીમાં આપવાથી ઉન્માદ શાંત થાય છે. વળી ઉન્માદ ઉપર પરપટી રસ, બકરીના દુધ સાથે આપવાથી તે દેહર અને ઉન્માદ બન્નેને મટાડે છે.

૯. પંચામૃત રસ—સોનાની ભરમ એક લાગ, રૂપાની ભરમ એ લાગ, તામ્રભરમ ત્રણ લાગ, સીંચાની ભરમ ચાર લાગ, લોહ પાંચ લાગ. આ સર્વ એકત્ર કરી તુળશીપત્રના રસની લાવના દેઇ ખસ કરવો અને સંપૂર્ણ જ્વરની શક્તિ માટે આદાન રસ તથા સાકર સાથે બે વાલ આપવો.

૧૦. પંચામૃત રસ—મૃગાંક, રૂપરસ, તાંબેરસ, પારાની ભરમ, અભરક એ સર્વ એકઠી થઈ ભાગે લેઈ એકત્ર કરી ખલ કરવું. પછી વાવડાંગ, નાગરમોય, નગોડ, દશમૂળ, ચીત્રક, હળદળ, મરી, મુંદ, પીપર એ દરેકના રસ કિંવા ઉકાળાની એક એક દિવસ ભાવના આપી ખલ કરવો. અને અડધી રતિની ગોળીઓ આંધી રોજ ખાય તો રાજરોગ ઉધરસ, બરોલ, ગોળો ઈત્યાદિ બધ.

૧૧. પંચામૃતરસ—પારો, ગંધક, અભરક, ગુગળ, ગળોનું સત્વ, તેમાં પારો ગંધક એક એક ભાગ, અભરકભરમ બે ભાગ, ગળોનું સત્વ આઠ ભાગ, ગુગળ ચાર ભાગ. એ સર્વ એકત્ર કરી તેને નગોડ, ગોખર, ગળો અને કાલીરતા એ આપધની બુદ્ધી બુદ્ધી સાત સાત ભાવના આપવી, અને વાતરત્રણ ઉપર ત્રણ વાલ પ્રમાણે રોજ આપી ઉપર કાલીરતાના મુળનો રસ પીવો.

૧૨. પ્રમેહ કુંદારરસ—ઈલાયચી, બરસકપુર, ભારંગ, નવદળ, ગોખર, સાલરની જાલ, મોચરસ, પારો, અભરક, બગખાર સર્વ બરાબર લેઈ ખલમાં વાટી રતી બે રોજ મધમાં ખાય તો પ્રમેહ માત્ર દુર થાય.

૧૩. પ્રાણેશ્વરરસ—પારો, ગંધક, તપ્તભરમ, પારાની ભરમ એ સર્વને તાડના મુળના રસમાં એક દિવસને એક દિવસ ઘોળા ભોંયકોળાનાં રસમાં ખલ કરી પછી શીશીમાં વાલુકાવંતમાં પચ વવી. ઠંડી થયા પછી ત્રણપાર, પાંચલવણ, ત્રિકળા, ત્રિકટુ, ચીત્રકજીર, ઈંદ્રજવ, હીંગ, ગુગળ અને અજમે એ સમભાગનું વચ્ચળાળ ચૂર્ણ પેસા ઓસડ જેટલું મેળવવું, અને ખલ કરવો. તેમાંથી એક માસો દવા થોડા ઉના પાણી સાથે લેવી તે સન્નીપાત, સંગ્રહણી તથા તાવનો નાશ કરે છે. આ પ્રાણેશ્વરરસ પ્રાણનું રક્ષણ કરે છે મટે એનું નામ પ્રાણેશ્વર રસ પાડ્યું છે.

૧૪. પારદાદિવટી—પારો, ગંધક, રૂપભરમ, વચનાગ, ત્રાંપાની ભરમ, ત્રિકળા, ત્રિસુગંધ, ચીત્રક, વાળો, પીત્તપાપડો, હળદર, દાર હલદર એ સર્વ એકત્ર કરી ઘુંટવું, અને તેની ગોળા કરવી. તે સંગ્રહણી, અતિસાર, આંક પ્રકારનું રુગ તથા સોજને મટાડે છે.

૧૫. પરપટી—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધકની પરપટી કરવી, પછી તે પારા ગંધકની કજલી કરવી અને મધ સાથે આપવાથી સંગ્રહણી મટે છે એના ઉપર પથ આપવું.

૧૬. પરપટી—ખાર ભાગ પારો, લોહભરમ બાર ભાગ. એ મંદાગિન ઉપર પાતળાં કરી કેળતા આંતરે ગાવના જાણુ ઉપર મૂકી રેડવો. ઉપર કેળવું મળ મુકી જાણુ મુકવું, ટાહું પડેથી તેની પરપટી વાટી ભારંગમૂળ, મુંદ, પુંડરીક વૃક્ષ, કુવાડીયાનો રસ, નગોડ, મુંદ, મરી, પીપર, ઐકુસો, કુંવાર અને આદુ એના કાઠામાં કે રસ નીકળે તેના રસમાં ઘુંટી લણપુટ આપવો. પૃથક પૃથક રસનો પુટ આપવો. આ દવામાંથી બે મુંજ દવા આપવાથી (યોગ્ય અનુપાત સાથે) સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે. આ રસ પાનમાં આપી પછી તુલસીના કાઠામાં પીપર મેળવી પીધે કીંવા ગોમુત પીધાથી કાસ અને શ્વાસ મટે છે.

૧૭. પુર્ણચંદ્રરસેન્દ્ર—પારો ગંધકને આસનના ગળોને જેઠીમદ એના કાઠામાં એક એક દિવસ પૃથક પૃથક ખલ કરવો, પછી નાના સંખ, મોતી અને મહેરની ભરમ પારા બરોચર મેળવવી. પછી ભોંયકોળાના રસમાં એક દિવસ ખલી તેનો ગોળો કરી ભુદરચંત્રમાં પચાવવો. ટાહું થએ તેને નાગરવેલના પાનના રસમાં એક પહોર સુધી ખલ કરવો, એટલે-ઓ પુર્ણચંદ્ર રસેન્દ્ર થયો. આ મધ અને ઘી સાથે લેવાથી વીર્યને પુષ્ટિ આપે છે, અતિપ્રદોષ કરે છે. આ પિત્તરોગ પિત્ત સંગ્રહણી પિત્તથી થએલા અરણ ઉપર મઠા સાથે આપવો, અને સ્ત્રીના સંતાપ ઉપર શીમલાના રસ સાથે આપવો અને વરીયાળી ઘી સાથે પણ આપાય.